HESTON BLUMENTHAL:

IN SEARCH OF PERFECTION

REINVENTING KITCHEN CLASSICS

PHOTOGRAPHS BY SIMON WHEELER

BBC

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Хестон Блюменталь (Heston Blumenthal) был избран Шефом шефов в 2002 году, и Шефом года в 2001 году. Он владелец и шеф-повар ресторана The Fat Duck (Жирная утка) в городе Брэй (Bray), графство Беркшир, обладатель звезды Мишелен. Его кухня привлекает как любителей-гурманов, так и коллег-специалистов уже просто потому, что ничего подобного в Англии до сих пор не было. Такие блюда, как ризотто с крабами и мороженое из крабов, кассонад (сахарная вытяжка) из красного перца, седло барашка, запеченное на слабом жару, запеченный онгле (onglet, кусок говядины, обычно готовящийся только на гриле), "кружевные печенья" из кофе и чеснока, хлопья к завтраку из пастернака с молоком из пастернака …Его интерес к молекулярной гастрономии появился несколько лет назад, когда он решил разгадать "загадку" стручковых бобов. Научный подход к проблеме и полученные им результаты привели к использованию нетрадиционных методов приготовления пищи или использования традиционных методов в нетрадиционных целях. В современной кулинарии Хестон Блюменталь сегодня считается одним из крупнейших новатором за последние 50 лет. И чтобы не волновать читателя, отметим сразу, что в этом сборнике он не предлагает готовить телячьи железы в соленом сене и пыльце с моллюсками a la plancha или белый шоколад с начинкой из черной икры в домашних условиях. Отец троих детей, он очень хорошо знаком с проблемами обычной кухни, и предлагаемые им рецепты не очень сложны, хотя и отличаются по своей технологии от привычных

- Хестон Блюменталь
  -
  - Предисловие
  - Немного физики и физического труда
  - Стручок, еще стручок
  - И нежная любовь…
  - Десертное диво
  - Рождественские праздники
  - И где же вкус?
  - В своей тарелке
  - Всепоглощающие впечатления
  - Вымочишь – узнаешь
  - Раз картошка, два картошка
  - Самый лучший выходной

- Люблю я макароны
- Без пылу, без жару
- И с легкостью необычайной!
- Восторжествует дух над плотью…
- В чешуе, как жар горя…
- Странно, но факт
- Мороженное
- Вершки
- И вкус, и аромат
- Истина в вине
- Немного о жарении
- Впереди планеты всей
- Все на улице красно
- Умами – любовь моя
- Капсулы вкуса
- Накрыть крышкой!
- Властелин колец
- Специалист по орехам

Хестон Блюменталь

Наука кулинарии или молекулярная гастрономия

Heston Blumental, перевод с английского Alyx специально для Kuking.net

Предисловие

Хестон Блюменталь (Heston Blumenthal) был избран Шефом шефов в 2002 году, и Шефом года в 2001 году. Он владелец и шеф-повар ресторана The Fat Duck (Жирная утка) в городе Брэй (Bray), графство Беркшир, обладатель звезды Мишелен. Его кухня привлекает как любителей-гурманов, так и коллег-специалистов уже просто потому, что ничего подобного в Англии до сих пор не было. Такие блюда, как ризотто с крабами и мороженое из крабов, кассонад (сахарная вытяжка) из красного перца, седло барашка, запеченное на слабом жару, запеченный онгле (onglet, кусок говядины, обычно готовящийся только на гриле), "кружевные печенья" из кофе и чеснока, хлопья к завтраку из пастернака с молоком из пастернака …

"Отварив пастернак в молоке, я заметил, что молоко приобрело точно такой же вкус, который я обожал в детстве – размоченные в молоке засахаренные кукурузные хлопья" – объясняет Хестон, – "и я подумал: что бы можно такого приготовить в моем ресторане? Хлопья пастернака в молоке из пастернака … я работал над этим блюдом около трех недель …"

Что это – еда, мода или дурацкая выдумка? В общем-то, это кулинария с юмором, стимулирующая вкусовые рецепторы и заставляющая задуматься. В конце концов, что такое хорошая ресторанная кухня? Неужели все сводится к утке, чечевице, бальзамическому уксусу и тирамису – или любым другим "популярным хитам сезона"?

На самом деле нам почти ничего не известно о том, что мы едим, как продукты реагируют на метод приготовления, какова наша реакция при их поглощении, как реагирует на то или иное блюдо наш организм. Приготовление пищи основано на традициях, "народной мудрости", "полезных советах", всевозможных "теориях" и "фактах" и, зачастую, на совершенной чепухе. Мы готовим так, как мы всегда готовили, потому что нас так научили наши родители и всевозможные кулинарные "эксперты", которые, в свою очередь, учились точно так же.

Очень немногие задумываются об основах. К примеру, почему всегда настаивается на том, что мясо должно предварительно обжариваться? Или почему овощи необходимо отваривать в большом количестве подсоленной воды? И почему при одном упоминании каких-то блюд у нас слюнки текут, а другие блюда не вызывают никакой реакции?

Получив ответы на эти вопросы, мы сможем готовить лучше и легче, или просто по-другому, добиваясь совершенно иных

результатов. Именно поэтому не только шефы, но и физики и химики стали заниматься поисками ответов на эти вопросы. Зародилась новая наука гастрономии, а точнее – молекулярная гастрономия.

Хестон Блюменталь не был отличником, химия и физика в школе его не привлекала, как не привлекала его и кулинария. Он родился в Лондоне, вырос в графстве Букингем, и в "ресторан" он первый раз попал, поехав с родителями во Францию. Ему было всего 15 лет, но он вдруг бесповоротно осознал, что кухня – "его дело". Готовить он научился самостоятельно, если не считать десятидневного кулинарного курса Раймона Бланка (Raymond Blanc). Пять лет назад он открыл свой собственный ресторан The Fat Duck (Жирная утка) в городке Брэй.

В те дни он не увлекался молекулярной гастрономией, скорее – классической буржуазной французской кулинарией, но уже в то время он довел паштет из утиной печенки и жаркое из грудинки с чечевицей до непревзойденного совершенства.

Его интерес к молекулярной гастрономии появился несколько лет назад, когда он решил разгадать "загадку" стручковых бобов. Научный подход к проблеме и полученные им результаты привели к использованию нетрадиционных методов приготовления пищи или использования традиционных методов в нетрадиционных целях.

В современной кулинарии Хестон Блюменталь сегодня считается одним из крупнейших новатором за последние 50 лет. И чтобы не волновать читателя, отметим сразу, что в этом сборнике он не предлагает готовить телячьи железы в соленом сене и пыльце с моллюсками a la plancha или белый шоколад с начинкой из черной икры в домашних условиях. Отец троих детей, он очень хорошо знаком с проблемами обычной кухни, и предлагаемые им рецепты не очень сложны, хотя и отличаются по своей технологии от привычных.

Немного физики и физического труда

Когда мы готовим и когда мы едим, в пище и в нашем организме происходят различные физические, химические и психологические процессы, контролировать которые мы не в состоянии. Если мы поймем хотя бы часть этих процессов, то "великое таинство кулинарии" уступит место более понятному и приятному времяпровождению, страх перед приготовлением пищи исчезнет. Я не силен в точных науках и пишу только о том, что сам понимаю и знаю. Что на самом деле происходит при варке мяса? Почему яйца загущают соусы и кремы? Нужна ли соль при варке зеленых овощей для сохранения их цвета?Мы постоянно сталкиваемся с рецептами, созданными специально для того, чтобы мы захотели это приготовить, но большинство этих рецептов – своего рода "гастрономические обои", предназначенные в основном для украшения книжных полок и журнальных страниц. Короткие рецепты не объясняют технологических ступеней, не дают никакой пищи для размышлений.

В последние годы я занимался исследованием не только техники приготовления пищи, но и того, как мы едим. Мои рецепты не созданы для механического копирования – надеюсь, они заставят вас задуматься и принесут наслаждение процессом приготовления.

АППЕРИТИВ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ С ЛАЙМОМ (GREEN TEA AND LIME SOUR)

Сколько раз вы приступали к обеду или ужину в ресторане со свежевычищенными зубами или все еще ощущая мятный вкус жевательной резинки? Я очень не люблю чистить зубы перед парадным ужином – не потому, что я не слежу за собой, а потому, что вкус зубной пасты нарушает работу вкусовых рецепторов. Мне всегда хотелось придумать что-нибудь такое, что очищало бы небо и стимулировало вкус.

Наш ресторан тесно сотрудничает со швейцарской исследовательской фирмой Firmenich, находящейся в Женеве и занимающейся химическими исследованиями вкуса и запаха. Я

провел с ними консультацию о том, какие из продуктов обладают наиболее очищающим и стимулирующим действием. Выяснилось, что лучше всего для этих целей подходит зеленый чай, а лайм занимает второе место. К тому времени мне уже было известно, что любая кислота в общем стимулирует слюноотделение (откусите кусочек лимона или лайма, и рот тут же наполнится слюной), а еще я узнал, что алкоголь – очень эффективное средство для растворения жировых отложений на языке.

Оставалось только найти подходящую среду, которая бы успешно объединила все эти ингредиенты и была бы легкой, совершенно не содержащей жира. В результате долгих экспериментов я разработал следующий рецепт. Для него не существенно важна эссенция зеленого чая, хотя она и придает блюду дополнительную свежесть, а содержащееся в чае дубильное вещество (танин) помогает очистить вкусовые рецепторы, создавая более нейтральную среду.

Для приготовления этого блюда вам потребуется сифон-наполнитель с газовым баллончиком. Рецепт рассчитан на 750 мл смеси – может показаться, что это очень много, но смесь хорошо хранится 3-5 дней в холодильнике.

СИРОП

500 мл воды
40 г зеленого чая
100 г неочищенного сахара-песка
100 г лаймового сока

Довести воду до кипения, добавить сахар, размешать до полного растворения, снять с огня, залить кипятком чай. Дать настояться 5 минут, процедить. Добавить лаймовый сок, остудить. Когда жидкость полностью остынет, добавить следующие ингредиенты:

60 г яичных белков (примерно 2 белка – яйца средней величины)
35 мл водки
2 капли эссенции зеленого чая (по вкусу)

Наполнить сифон на три четверти под давлением двух газовых баллончиков. Перед подачей поставить в холодильник на полчаса. Для подачи, встряхнуть сифон, перевернуть, приблизить носик ко дну стакана, осторожно выдавить пену, заполняя стакан доверху (возможен эффект разбрызгивания, но тут уж я не виноват). Наполнять стаканы или бокалы пеной необходимо уже

за столом, в последнюю минуту, так как пена не держится, и сироп начинает разделяться через 3-4 минуты. Есть десертной/ чайной ложкой.

СЕМГА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ (CONFIT OF SALMON WITH LENTILS)

Очень необычный и легкий способ приготовления рыбы, хотя вам, возможно, придется забыть о привычных методах. В дальнейшем я подробно расскажу о научных принципах медленной жарки рыбы и мяса (растительное масло как проводник тепла), но поверьте, хотя рыба и будет выглядеть сырой, она будет абсолютно прожарена…4 филе семги без кожи (если есть возможность, то лучше дикой – по вкусу значительно отличается от обычной), толщиной примерно 2-2.5 см.

Примерно 1 литр оливкового масла (в зависимости от величины вашей сковороды, но масло должно полностью покрыть рыбу).

Залить масло в толстостенную сковороду и разогреть до 45 С (проверить кухонным термометром). Уложить филе в масло и прожарить 20-25 минут, поддерживая температуру масла 45 С. Извлечь филе из масла, обсушить на бумажных полотенцах, посолить, поперчить и подавать с гарниром из чечевицы.

Когда я готовлю чечевицу, то кроме обычных ароматических приправ я добавляю еще и немного ананаса. О необычной способности этого фрукта разрушать белки я расскажу позже, но так как чечевица – один из самых значительных источников белка среди овощей и бобовых, то ананас оказывает на нее смягчающее воздействие. В этом рецепте также следует использовать минеральную воду с низким содержанием кальция, и это не кулинарный изыск – кальций приводит к отвердению оболочки чечевицы и нарушает ее варку. Такую минеральную воду следует использовать как для бланширования, так и для варки чечевицы.

200 г чечевицы
1 литр минеральной воды
5 ломтиков копченого бекона с прожилками сала
75 г свежего имбиря или ананаса, очищенных от кожуры и нарезанных ломтиками
1 морковь
1 луковица
2 стебля сельдерея

2 зубка чеснока
1 стебель лука-порея
1 букет гарни из тимьяна, розмарина, лаврового листа и петрушки
соль и перец

Подготовить и промыть овощи. Очистить морковь и разрезать ее вдоль на четвертинки. Очистить луковицу от шелухи, разрезать пополам, не удаляя корневища. Разрезать каждый стебель сельдерея на три части. Удалить темно-зеленые листья лука порея, разрезать стебель на три равные части. Измельчить чеснок. Увязать пряные травы в букет гарни.

Высыпать чечевицу в кастрюлю с толстым дном, залить минеральной водой (так, чтобы полностью покрыть чечевицу, но не больше), довести до кипения и, как только вода закипит, откинуть чечевицу на сито. Промыть проточной холодной водой, вернуть в кастрюлю и снова залить минеральной водой (на две глубины чечевицы). Добавить оставшиеся ингредиенты, довести до кипения, уменьшить огонь и варить на очень слабом огне примерно 35 минут (время варки зависит от качества и сорта чечевицы). Чечевица должна быть мягкой, но не разваренной. На этой стадии кожица бобов может быть жестковата. В этом случае следует добавить примерно 5 граммов соли и продолжать варку на очень слабом огне до мягкости.

Когда чечевица сварится, откинуть ее на сито, извлечь ароматические приправы, сохранить воду, оставшуюся от варки. Чечевицу можно несколько дней хранить в холодильнике под крышкой, добавив немного воды. Разогревать ее следует, смешав с оставшейся от варки водой (если она не очень соленая), добавить кусочек сливочного масла, поперчить.

ШОКОЛАД ШАНТИЛЬИ ПО РЕЦЕПТУ ЭРВЕ ТИСА (HERVE THIS'S CHOCOLATE CHANTILLY)

Новых методов приготовления пищи в кулинарии практически не существует, но моему другу Эрве Тису удалось изобрести как раз такой новый метод. Эрве Тис – химик, специалист в области молекулярной гастрономии. По заданию правительства Франции он занимается исследованием кулинарных технологий в своей парижской лаборатории.

Трудно поверить в простоту этого блюда. Путем

эмульгирования шоколада и воды создается смесь, похожая на шоколадный крем шантильи, хотя вкус ее чище, в связи с отсутствием крема. В любой кулинарной школе вам скажут, что вода – враг шоколада. На самом деле, это не применимо к абсолютно всем рецептам, хотя в отдельных случаях это действительно так.

200 мл воды
225 г горького шоколада

Разломать шоколад на куски и высыпать в посуду с водой. Разогреть на умеренном огне, помешивая до полного растворения шоколада. Подготовить две миски, одну побольше, одну поменьше. В большую миску добавить немного колотого льда и залить холодной водой. Установить маленькую миску в миску со льдом. Залить растопленный шоколад в маленькую миску и взбить венчиком на льду. Смесь постепенно загустеет и станет похожей на взбитые сливки. Блюдо готово, можно подавать.

Отдельное преимущество заключается в том, что если слишком сильно взбить шоколадно-водяную смесь, то ее можно просто растопить и начать снова.

Стручок, еще стручок

Для того чтобы овощи сохранили зеленый цвет воду солить не нужно. Ну вот, я и совершил смертный грех – этим своим заявлением. Все в один голос утверждают, что подсоленная вода помогает сохранить зеленый цвет овощей, и всякого, кто подвергает это сомнению, следует забросать камнями и не только.

В жизни людей бывают ключевые, поворотные моменты. Признаюсь, что для меня таким поворотным моментом стала варка стручковой фасоли. В соответствии с ортодоксальным кулинарным учением, зеленые овощи следует погружать в большое количество кипящей сильно подсоленной воды, так, чтобы добавленные овощи не останавливали кипения. Моя проблема заключалась в том, что на газовой плите в моем ресторане я не мог вскипятить достаточное количество воды, и стручковую фасоль приходилось варить не более восьми порций за раз, иначе вода прекращала кипеть, стручки скорее "томились", чем варились, и принимали противный коричневатый оттенок.

Понятно, что я имею в виду правильно приготовленную стручковую фасоль – со свежим, слегка травянистым привкусом, легко разжевываемую, а не блестящие зеленые стручки, которые настолько недоварены, что не просто хрустят, а "пищат" при надкусывании, иными словами – полусырые.

Варка стручковой фасоли стала для меня манией, и я решил изучить механику варки зеленых овощей. Первое, на что я обратил внимание, было то, то все рецепты постоянно отмечали подсоленную воду как абсолютную необходимость для сохранения цвета, при этом совершенно не объясняя, почему.

Стручковая фасоль не становится соленой от варки в подсоленной воде. Стручковую фасоль всегда солят после варки. Единственное пришедшее мне в голову объяснение было то, что соль поднимает температуру кипения воды.

В интереснейшей книге Харольда МакГи (Harold McGee) "О еде и методах ее приготовления: научные основы и мифы кухни" (On Food And Cooking, The Science And Lore Of The Kitchen) говорится, что существует энзим, разрушающий хлорофилл, а следовательно и зеленый цвет. Этот энзим становится активным в теплой воде и разрушается выпариванием. Я решил, что загадка необходимости добавления соли в воду наконец-то разгадана – соль поднимает температуру кипения и помогает удержать воду в точке кипения при добавлении в воду стручков, таким образом не давая сработать энзиму.

Ради интереса я решил замерить разницу между температурой кипения подсоленной воды и несоленой воды (для справки отмечу, что для варки зеленых овощей солится обычно всегда одинаково, из расчета 40 грамм соли на литр). К моему глубокому удивлению и разочарованию температура кипения соленой воды мало чем отличалась от температуры кипения несоленой воды. Как-то раз дома я решил попробовать отварить зеленые овощи в несоленой воде. Я взял пожелтевший на концах соцветий пучок брокколи и отварил его в несоленой воде из под крана. Я даже нарочно переварил брокколи, но оказалось, что даже у этого пожелтевшего пучка зеленые части остались ярко-зелеными. Мне стало ясно, что надо найти ученого, интересующегося кулинарией.

В конце концов я отыскал Питера Бархама (Peter Barham), преподавателя физики Бристольского университета, автора недавно опубликованной книги "Наука приготовления пищи" (The Science Of Cooking).

Он подтвердил, что соль действительно не нужна для сохранения зеленого цвета овощей, но, как выяснилось, самым важным для этого является качество самой воды, в частности, содержание в ней кальция. Кальций – враг зеленых овощей; они утрачивают зеленый цвет при высоком уровне содержания кальция в воде. И как оказалось, вода у меня дома содержала гораздо меньше кальция, чем вода в моем ресторане.

Так что, если вода содержит не больше 20 мг кальция на литр, и если, после добавления зеленых овощей к кипящей воде она возвращается в точку кипения практически сразу же, то овощи сохранят свой зеленый цвет (если нет другого выхода, то придется для варки купить минеральную воду с низким содержанием кальция). Так что энзим, разрушающий хлорофилл, оказывается в общем-то и невиновен.

Оказался развенчанным и еще один кулинарный миф о том, что при варке зеленых овощей кастрюлю ни в коем случае нельзя накрывать крышкой, иначе овощи утратят цвет. Наоборот, в кастрюле, накрытой крышкой, вода после добавления овощей достигнет точки кипения быстрее.

ВАРКА СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ И ДРУГИХ ЗЕЛЕНЫХ ОВОЩЕЙ

Перед варкой стручковой фасоли, обрежьте кончики стручков, и замочите их в холодной воде на 2-3 часа. "Свежая"

стручковую фасоль попадает на полку магазина через 2 недели после того, как ее сорвут с грядки, и замачивание помогает восполнить утраченную влагу.

В кастрюле (ни в коем случае не в алюминиевой) доведите до кипения несоленую воду с низким содержанием кальция.

Откиньте замоченную фасоль на сито, дайте стечь воде, и опустите в кипяток. Главное не закладывать слишком много, так как воду необходимо снова довести до кипения как можно скорее.

Сразу же накройте крышкой.

Отварите до готовности. Время варки зависит от разновидности овоща. Стручковая фасоль должна быть слегка твердой, но не хрустящей.

Выньте стручки из воды, и если вы не собираетесь их подавать сразу же, немедленно окуните их в миску с ледяной водой. Это делается не для сохранения цвета, а потому, что если стручкам дать остыть о при комнатной температуре, то они будут продолжать вариться в силу остаточного жара. Впрочем, в этом случае вы можете и отварить их до меньшей степени готовности и остудить при комнатной температуре.

Подогрейте овощи в смеси сливочного масла и воды (примерно одна часть масла на две части воды), посолите, поперчите. Слейте воду и подавайте.

Все рецепты на 4 порции

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ (HARICOTS VERTS A LA CREME)

Классический французский подход к стручковой фасоли – добавить сливочное масло, сливки и горчицу.

200 г стручковой фасоли
10 луковиц-шалот
1 зубок чеснока
125 г несоленого сливочного масла
50 мл густых сливок
75 мл воды
соль и перец
1 ч.л. зернистой горчицы
1 ст.л. мелко нарезанной петрушки

Отварить фасоль описанным выше способом, но прекратить варку на несколько минут раньше.

Очистить и измельчить лук-шалот, растолочь чеснок. Пассеровать их в половине количества сливочного масла на очень слабом огне, до тех пор, пока лук-шалот не станет прозрачным, а чеснок не утратит своего запаха (примерно 10 минут).

Добавьте в сковороду остывшие бобы, добавить еще 50 г сливочного масла, нарезанного кубиками, сливки и воду. Щедро посолить и поперчить, увеличить огонь и проварить 3-4 минуты, пока жидкость не начнет загустевать, как соус. Добавить чайную ложку зернистой горчицы, оставшееся сливочное масло, и при необходимости снова посолить и поперчить. Прогреть, посыпать измельченной свежей петрушкой и подавать немедленно.

Однако заметьте, что горчицу следует добавлять в самый последний момент варки, иначе стручки станут неаппетитного желто-коричневого цвета.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ (SALAD OF HARICOTS)

Стручковая фасоль не только является основной частью салата «по-ниццки» (salade Nicoise), но и сама по себе хороша в следующем салате.

200 г стручковой фасоли
4 луковицы-шалот, измельчить
пригоршня свежей измельченной пряной зелени – петрушка, кервель, эстрагон, тимьян
150 г белых грибов, нарезанных тонкими ломтиками
Для заправки
12.5 мл уксуса шерри
37.5 мл белого винного уксуса (желательно из шардонне)
200 мл оливкового масла
6 небольших веточек свежего тимьяна (желательно лимонного тимьяна)
1 зубок чеснока
1 измельченная луковица-шалот

Сначала приготовить уксусную заправку. Разрезать лук-шалот на четвертинки, сохранив корневище, так, чтобы каждая четвертинка не распадалась. Смешать все ингредиенты для заправки и настоять сутки в герметично закрытом сосуде. Заправка может долго храниться в холодильнике и ее можно использовать и в других салатах.

Отварить стручковую фасоль как описано выше. Подавать, смешав охлажденные отваренные стручки с луком-шалот, пряной зеленью и грибами в миске, полить заправкой (при желании, можно добавить немного горчицы), посолить, хорошенько перемешать и подавать.

СТРУЧКОВЫЕ БОБЫ С ОГУРЦАМИ (RUNNER BEANS WITH CUCUMBER)

Огурцы придают удивительную свежесть стручковым бобам. Этот салат лучше всего подавать на гарнир.

250 г стручковых бобов
1 огурец
50 г несоленого сливочного масла
соль и перец

Тонко нарезать стручковые бобы по диагонали на полоски 2-3 см длиной и 2-3 мм шириной. Отварить по описанному выше методу.

Очистить огурец от кожуры, разрезать вдоль пополам, чайной ложкой извлечь семена. Нарезать по диагонали очень тонкими ломтиками.

Бланшировать огурец в воде, в которой варились бобы, откинуть на сито и обдать холодной водой. В большой сковороде смешать сливочное масло и 150 мл воды, добавить бланшированные бобы и огурец слоем не толще 2 см. Довести воду до кипения и отварить несколько минут, чтобы овощи покрылись тонким слоем масла.

Щедро посолить и поперчить, подавать немедленно

И нежная любовь…

Одно из наиболее распространенных кулинарных заблуждений – "обжаривание мяса сохраняет его сочность". За веру в эту "заповедь" поплатилось уже не одно поколение кулинарных энтузиастов. Представьте себе, что мясо – это губка. Чем дольше оно готовится, тем больше сокращаются волокна и утрачивается сочность, вне зависимости от того, обжаривали его вначале, или нет.

Я не хочу сказать, что мясо не следует обжаривать. Наоборот, обжаривание дает два преимущества: во-первых, оно создает драгоценные соки, становящиеся впоследствии основной для соусов, а во-вторых, обжаривание придает мясу любимый всеми вкус. Так что обжаривание – это отлично, только вот сочности оно не придает. И кстати, обжаривание – это не карамелизация, а процесс, называемый реакцией Майяра (Maillard reaction), один из самых сложных процессов кулинарии. На сегодняшний день пищевая промышленность не в состоянии воспроизвести реакцию Майяра, а поэтому картофельные чипсы со вкусом жареной говядины вкуса жареной говядины не имеют.

Тепловая обработка мяса имеет две цели – высвободить вкус и аромат мяса, и сделать его мягким и нежным. Рассматривая мясо с точки зрения приготовления, оно состоит из постных тканей, белков, коллагена (collagen, белок соединительных тканей) и воды (примерно 75%). Коллаген очень важен при приготовлении мяса, потому что именно он определяет время, которое необходимо затратить на приготовление.

При приготовлении мяса важно знать о следующих температурных стадиях: при 40 С начинают разрушаться белки в мясе; при 50 С, коллаген начинает сжиматься; при 55 С коллаген начинает умягчаться; при температуре 70-75 С мясо перестает удерживать кислород и принимает серый цвет; при 100 С из мяса начинает испаряться вода. Если мясо готовится при температуре 100 С, то создаваемое испарением давление разрушает как мясо, так и его соки.

Следовательно, чем выше уровень присутствия соединительных тканей (коллагена) в мясе, тем дольше мясо необходимо готовить в температурном режиме 55 С. Поэтому при приготовлении мяса необходимо, во-первых, определить, насколько высок в нем объем соединительных тканей.

Во всех частях туши, где затрачивается мышечная энергия (например, бычий хвост, голяшка и рулька, лопатка) имеют большое количество соединительной ткани и требуют

продолжительной тепловой обработки при низких температурах. Более постные куски, например стейки и отбивные, требуют меньше времени в этом температурном режиме, хотя и они выигрывают от приготовления при низких температурах.

Здесь мне хотелось бы упомянуть два очень важных прибора – термометр для духовки и термометр для мяса. Термометр для духовки покажет вам реальную температуру в вашей духовке, а не ту, на которую она установлена. Воткнув в кусок мяса термометр для мяса с цифровым дисплеем вы узнаете температуру мяса и степень его готовности – недожарено, зажарено, пережарено. Оба термометра недорогие, но значительно улучшат вашу жизнь на кухне.

СЕДЛО БАРАШКА (SADDLE OF LAMB)

Эту часть туши в универмаге не купишь, поэтому придется отправиться в мясную лавку. Попросите мясника обрезать его так, чтобы седло выглядело в поперечном разрезе как T-bone, со слоем жира сверху, и с позвоночной костью подрубленной так, чтобы кусок мяса лежал в сковороде плоско. Таким образом получаем симметричный кусок мяса, защищенный сверху слоем жира, а снизу – костью.

1 седло барашка

Если позволяет время, замаринуйте баранину на сутки в следующем маринаде:

оливковое масло

несколько пучков розмарина и тимьяна

3 зубка чеснока

Уложить седло барашка в большую сковороду и влить на сковороду оливковое масло толстым слоем, так, чтобы между поверхностью масла и поверхностью мяса не образовалось прослойки воздуха. Масло лучше проводит тепло, чем воздух.

На самом медленном огне обжарить седло барашка, поворачивая его на одну восьмую каждые 2-4 минуты. Эта процедура регулирует температуру и не дает мясу слишком разогреться. Если масло в сковороде "скворчит", значит оно слишком нагрето.

Продолжайте переворачивать мясо до тех пор, пока его внутренняя температура не повысится до 56 С (измерить термометром для мяса) – на это уходит примерно 1.5 часа. Когда

мясо достигнет этой температуры, оно готово – можно подавать.

БАРАНЬЯ НОГА (IGOT DE SEPT HEURES)

Хотя рецепт и называется по-французски "баранья нога за семь часов", на самом деле семь часов – это минимальное время ее приготовления. Чем дольше, тем лучше.

1 баранья нога, примерно 3 кг
30 г крупной морской соли (желательно Maldon)
1 пучок тимьяна
оливковое масло и черный перец
2 моркови
2 луковицы
1.5 звездочек аниса
1 головка чеснока
1 букет гарни (лавровый лист, много тимьяна и розмарина)
300 мл белого вина
100 г охлажденного несоленого сливочного масла
2 ст.л. измельченной свежей петрушки

Вам потребуется большое и глубокое жарочное блюдо, по возможности с крышкой, но если крышки нет, то подойдет и обертывание алюминиевой фольгой.

За два дня до начала приготовления, натереть мясо половиной количества соли и тимьяна. В день приготовления, обтереть соль с поверхности и подрумянить ногу в оливковом масле в толстостенной сковороде с крышкой. Снять мясо со сковороды, обсыпать перцем и отложить.

Разогреть духовку до 65 С. Очистить и крупно нарезать морковь и лук. Слить со сковороды лишний жир и слегка подрумянить овощи вместе с анисом, добавив при необходимости немного оливкового масла. Уложить баранью ногу на овощи, разрезать головку чеснока поперек пополам и положить по половинке с обеих сторон ноги. Добавить букет гарни, 300 мл воды и накрыть крышкой (или плотно обернуть фольгой). Поставить в духовку.

Каждые полчаса вытаскивать из духовки, поливая мясо образовавшимися соками, при необходимости добавляя воду. Уровень воды должен сохраняться неизменным в течение всех 7 часов. За полчаса до готовности, добавить оставшийся тимьян.

Перелить вино в сотейник, довести до кипения, и как только закипит, отжечь кислотность, поднеся пламя к поверхности жидкости – берегите пальцы! Выпарить вино до густоты сиропа, так чтобы осталось примерно 50 мл.

Вынуть баранью ногу и отложить. Содержимое жарочного блюда переложить в частое сито, над сотейником с выпаренным вином. Выдавить деревянной ложкой сок из овощей. Выбросить выжимки. Довести образовавшийся "соус" до кипения и выпарить, снимая шумовкой пену, которая может образоваться на поверхности. Когда жидкость достаточно загустела, ввести, взбивая охлажденное сливочное масло. Посыпать баранину петрушкой и подать соус отдельно в соуснике.

ТУШЕНАЯ БАРАНЬЯ ЛОПАТКА (BRAISED SHOULDER OF LAMB)

Еще одно "деревенское" блюдо, на этот раз простое в приготовлении.

1 баранья лопатка 1.5-2 кг
оливковое масло, соль и перец
2 луковицы, очищенные от кожуры и нарезанные кубиками
1 пучок розмарина
1 пучок тимьяна
1 головка чеснока, разрезанная поперек пополам
350 мл белого вина

Разогреть духовку до 65 С. Посолить и поперчить мясо, тщательно обмазать оливковым маслом. Уложить на жарочный лист с луком и пряными травами. Подрумянить с обеих сторон на плите. Когда мясо слегка зарумянится и лук станет прозрачным, добавить чеснок и поджарить еще чуть-чуть (если чеснок пережарить, он горчит). При необходимости добавить оливкового масла.

Залить лист белым вином, не снимая с плиты. Деревянной ложкой отделить приставшие ко дну кусочки лука. Довести вино до кипения. Накрыть лист фольгой и поставить в предварительно разогретую духовку. Через 45 минут снять фольгу, и добавить немного воды, если потребуется, так, чтобы на дне листа был примерно 1 см жидкости.

Продолжать жарку в течение 5 часов, добавляя при

необходимости воду и смазывая мясо образующимися соками. По истечении 5 часов мясо будет необычайно нежным. Все, что нужно теперь сделать, это влить 300 мл воды в жарочный лист и уварить жидкость на медленном огне; как только начнет загустевать, процедить через частое сито в небольшой сотейник и уварить до желаемой густоты. Нарезать мясо толстыми ломтями и подавать.

Десертное диво

Спелый ананас – удивительный фрукт, экзотичный на вид, с опьяняющим ароматом, сладкий и приятный на вкус. Все эти ощущения помогут вам избавиться от осенней тоски, ведь как раз осенью – самый сезон ананасов. Только имейте в виду, ананас должен быть очень спелым, потому что после срезания с дерева они не дозревают, а значит для полного вкуса ананас должен быть собранным в момент своей наибольшей спелости. О спелости судить легко – если верхушечный лист выдергивается относительно легко, значит надо покупать.

Итак, вы приобрели спелый ананас … что теперь с ним делать? Самое простое – разрезать и немедленно съесть. А если хочется чего-нибудь необычного? Три приводимые ниже рецепта – составляющие очень необычного десерта: запеченный ананас с желе из ананасов и перца чили и сиропом из крабов. "Сироп из крабов" звучит довольно дико, но обещаю, это очень вкусно, и прекрасно подходит к запеченному ананасу и желе, как впрочем и к другим тропическим фруктам. Разумеется, если вы абсолютно против сиропа из крабов, то можно обойтись и без него, десерт все равно очень необычен.

Самое интересное в этом десерте – желе. Обычно из сырого ананаса и желатина желе приготовить невозможно, потому что в ананасе содержится энзим бромелин (bromelin), растворяющий белки. Это настолько сильнодействующий энзим, что от большого количества свежих ананасов могут выпасть зубы – в начале века корабль потерпел крушение на одном из индонезийских островов, команда провела около месяца, питаясь в основном сырыми ананасами. Когда их наконец-то спасли, то оказалось, что у большинства из них не осталось зубов, потому что бромелин в ананасах разъел им десны. (Хотя не стоит волноваться – для этого надо съесть очень много ананасов; более того, когда ананас попадает в организм, начинает выделяться соляная кислота, разрушая бромелин).

Ингредиент с таким удивительным качеством должен активно использоваться при приготовлении пищи. Несколько лет назад я прочел статью об экспериментах, проведенных в Оксфордском Университете известным физиком Николасом Курти (Nicholas Kurti), в которых он исследовал смягчающие эффекты ананаса на мясные продукты, вводя ананасовый сок в мясо. Заказав шприцы и иглы, я решил повторить его опыт и принялся вводить свежий ананасовый сок в относительно постные куски говядины, баранины, свинины и утятины, обрабатывая их

таким образом на срок от 1 часа до 3 дней. Как ни удивительно, обработанное таким образом мясо размягчается до достаточно неприятной степени, чуть ли не разъедается. Так что ананас действительно смягчает мясо, но использовать его в этих целях надо осторожно, чтобы не испортить продукт.

В одном из своих рецептов я уже упоминал, что ананас хорошо добавлять к чечевице, как раз по той причине, что содержание белка в чечевице очень высокое, и добавка ананаса к воде во время варки придает чечевице вязкость и кремовую консистенцию, которой иначе не достичь. Важно помнить, что начинать варку чечевицы надо на очень слабом огне, иначе если ее быстро довести до кипения, то у бромелина не будет времени начать свою работу по размягчению белка – бромелин просто-напросто разрушится.

Быстрый нагрев и соляная кислота – не единственные враги бромелина. Таким же эффектом обладает и перец чили, а потому возможно приготовление желе из свежего ананасового сока, перца чили и желатина. Вкус получается очень интригующий, жгучесть чили смягчается чистой фруктовой сладостью желе – подобного рода вкусовые комбинации распространены в Мексике и на юге Италии.

ЗАПЕЧЕННЫЙ АНАНАС (ROASTED PINEAPPLE)

3 стручка ванили (или несколько капель ванильного экстракта)
125 г сахара-песка
225 мл воды
1 ч.л. молотого имбиря
1 десертная ложка темного рома
1 спелый ананас, весом примерно 1.5 кг

Разогреть духовку до 225C (425 F). Разрезать стручки ванили пополам, соскрести с них семена и сохранить. В толстостенную кастрюлю высыпать сахар и поставить на умеренный огонь. Вам потребуется чашка с холодной водой и кисточка для теста. Пока сахар карамелизуется, смазывайте верхнюю часть стенок кастрюли смоченной в воде кисточкой, так, чтобы вода с нее сбегала вовнутрь. Таким образом сахар не подгорит и карамелизуется равномерно. Ни в коем случае не размешивайте сахар, иначе все просто слипнется.

Когда сахар поджарится до темно-янтарного цвета, добавьте

семена и стручки ванили (или ванильный экстракт, имбирь, и залейте все водой, чтобы сироп не стал еще темнее.

Имейте в виду, если сахар пережарить, то карамель станет горькой.Довести смесь до кипения, через несколько минут влить ром и снять с огня. Процедить сироп через частое сито.

Очистить ананас от кожуры, запечь его в духовке куском на 1 час, регулярно поливая сиропом. После этого разрезать на дольки и подавать теплым, с гарниром из желе, полив ананас крабовым сиропом.

ЖЕЛЕ ИЗ АНАНАСА И ПЕРЦА ЧИЛИ (PINEAPPLE AND CHILLI JELLY)

400 мл ананасового сока

1 свежий красный перец чили, очищенный от семян и мелко нарезанный

2 пластинки желатина

Замочить пластинки желатина в воде в соответствии с инструкциями на упаковке. В сотейник влить ананасовый сок, добавить перец чили и медленно разогреть, ни в коем случае не доводя до кипения. Подогревая, пробуйте сок до тех пор, пока вы не почувствует в нем вкус чили приемлемой для вас остроты. Снять с огня и процедить через частое сито.

Смешать небольшое количество подогретого ананасового сока с замоченным желатином и разогреть на очень слабом огне до полного растворения желатина, после чего соединить смесь с оставшимся соком. Поставить в холодильник, чтобы застыло.

Непосредственно перед подачей слегка размять желе вилкой, что улучшит консистенцию блюда.

КРАБОВЫЙ СИРОП (CRAB SYRUP)

1 панцирь краба, разломанный на кусочки (крабовое мясо можно использовать в другом рецепте, например в салате, в закрытых бутербродах или в суфле из крабов)

100 мл оливкового масла

125 г сахара

125 мл воды

Легче всего разбить панцирь краба, обернув его в полотенце –

легче убирать. Разогреть масло в жаропрочной сковороде до сильного жара, как только масло начнет "дымить", добавить куски панциря и обжарить их в масле, периодически переворачивая, до золотистого цвета (процедура занимает 5-10 минут), снять с огня.

В сотейнике довести воду с сахаром до кипения, затем перелить сироп в сковороду с крабовым панцирем и накрыть крышкой. Дать настояться в духовке 4-6 часов на самом слабом жару или при комнатной температуре в течение суток. Процедить сироп через частое сито, а потом через муслин или 2-3 слоя марли.

Рождественские праздники

Мне нравится индейка – должным образом откормленная, провешенная и приготовленная, но мое семейство предпочитает свинину, а потому наш рождественский обед традиционно включает в себя следующие блюда: запеченная свинина и десерт из груш.

Подготовку к приготовлению следует начинать за несколько дней, но вам не придется делать ничего сложного – никаких там бульонов и прочих трудностей, с которыми так часто сталкиваются кулинары-любители. У кого под рукой всегда найдутся разнообразные свежеприготовленные основы для супов и бульонов, которые всегда упоминаются в конце очередного "модного" рецепта – "…добавить 1 литр бульона"? Вся прелесть приготовления куском мяса или птицы заключается в том, что подливки хватает на всех.

В моем ресторане я не использую бульоны в качестве основы супов и соусов, еще и потому, что соусы все получаются "на одно лицо". К примеру, использование бульона из телятины в качестве основы для соуса нарушает его вкусовую чистоту. Я использую только соки, выделяющиеся при тепловой обработке кусков мяса или птицы. Это дорогостоящий метод, потому что объем выделяющихся соков весьма невелик, поэтому вряд ли пригоден для домашнего "исполнения".

Рецепт запеченной свинины на первый взгляд очень длинен, но в конце концов, рождественский обед – раз в год, ради этого можно и потрудиться.

На 4 порции

ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНИНА (POT-ROAST PORK)

Свиной бок с 4 ребрышками, желательно не два первых ребра (они, как правило, чересчур постные)

Для засолки

1 пучок свежего тимьяна

200 г соли

1 зубок чеснока

соль и перец

1 пучок свежих листьев шалфея

Для приготовления

1 крупная луковица

2 среднего размера моркови
1 стебель лука-порея
3 зубка чеснока
100-150 г несоленого сливочного масла
50 мл арахисового масла (или другого растительного масла без ярко выраженного запаха)
1 пучок свежего тимьяна
1 пучок свежего майорана
Для глазури
3 яичных желтка
2 ст.л. меда
2 ст.л. соевого соуса

За два-три дня до приготовления, подготовить смесь для засолки и засолить мясо. Измельчить листья тимьяна, смешать с солью и отложить. Очистить чеснок и нарезать тоненькими палочками-спичками (как минимум 18 шт.), окунуть их на минуту в кипяток и затем облить холодной водой. Повторить бланширование дважды, затем обсушить чеснок. В маленькой мисочке смешать соль и свежемолотый черный перец (на 1 ч.л. соли – щепотку перца), обвалять в смеси кусочки чеснока, завернуть каждый в листок шалфея, отложить.

Подготовить свинину. Перевернуть кусок плоской, костной стороной кверху. Небольшим острым ножом сделать в мясе небольшие надрезы глубиной примерно 1.5 см двумя параллельными рядами, вложить в каждый надрез кусочек чеснока, обернутый в лист шалфея. Сделать три таких же надреза в сале между шкуркой и мясом, вложить три кусочка чеснока.

Повернуть кусок ребрами от себя и сделать по два ряда надрезов между каждым ребром, вложив в каждый надрез по кусочку чеснока. Перевернуть кусок плоской стороной книзу и сделать три надреза в слое сала, также нашпиговав их чесноком. Описание получается запутанным, но суть заключается в том, что необходимо нашпиговать свинину 18 кусочками чеснока, расположив их на равномерном расстоянии друг от друга либо в слое сала, либо рядом с костью.

Расстелить достаточно большой кусок полиэтиленовой пленки (чтобы хватило как минимум дважды обернуть вокруг куска мяса). Посыпать смесью соли и тимьяна участок пленки размером с кусок мяса, уложить на соль мясо шкуркой книзу, посыпать мясо сверху оставшейся солью. Обернуть кусок мяса пленкой в два слоя, следя, чтобы соль равномерно покрыла мясо, а не собиралась в одном месте. Уложить на двое суток в холодильник.

Через два дня вытащить из холодильника, развернуть, тщательно смыть соль. Промокнуть мясо бумажными полотенцами. Разогреть духовку до 175 С. Очистить лук и морковь от кожуры, разрезать на четвертинки. Срезать основание и верхушку лука-порея, оставшийся стебель разрезать на четыре равные части. Очистить зубки чеснока. В жаропрочной посуде с плотно прилегающей крышкой и достаточно большой по объему, чтобы вместить кусок мяса, на умеренном огне растопить 100 г сливочного масла с растительным маслом. Когда сливочное масло начнет менять цвет на коричневый, слегка зарумянить в нем кусок мяса (это очень важно, так как у подрумяненного мяса подливка получается вкуснее, насыщеннее). Извлечь кусок из кастрюли. Если масло чересчур потемнело, заменить новым. Слегка обжарить в нем овощи, уложить на овощи мясо, шкуркой книзу. Добавить пряные травы, накрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовку. Тем временем смешать ингредиенты для глазури и отставить.

Через 25 минут перевернуть мясо шкуркой кверху и запечь еще на 25 минут. Вынуть кастрюлю из духовки, выложить мясо на разделочную доску и увеличить жар в духовке до 225 С. Острым ножом отделить шкурку от мяса, стараясь оставить на мясе как можно больше сала. Надрезать сало ножом по диагонали крест-накрест, стараясь не задеть мясо.

Дать мясу постоять, а тем временем приготовить соус.

Для соуса, разогреть кастрюлю с овощами на умеренном огне и карамелизовать овощи до золотисто-коричневого цвета. Слить лишний жир и добавить 300 мл холодной воды. Довести до кипения, прокипятить 20 минут на умеренном огне, процедить через сито в небольшой сотейник и довести до желаемой густоты путем выпаривания.

Наконец, щедро смазать слой сала подготовленной глазурью и поставить мясо в раскаленную духовку примерно на 10 минут до карамелизации глазури. (При желании, шкурку можно тогда же запечь для хрустящих шкварок.)

Вынуть мясо из духовки, выложить на разделочную доску, острым длинным ножом срезать мясо с костей одним куском. Собрать мясной сок, добавить к соусу вместе с кусочком сливочного масла и взбить венчиком до эмульгации масла. За столом нарезать мясо толстыми ломтями.

ГРУШИ, ОТВАРЕННЫЕ В КРАСНОМ ВИНЕ (PEARS POACHED IN RED WINE)

Рождество – самый сезон для зимних сортов груш. Это блюдо идеально подходит для рождественского обеда, сочетая в себе традиционные ароматы Рождества. Грушево-винный отвар хорош сам по себе как горячий или холодный напиток, а загустив его кукурузным крахмалом, получаем соус к грушам.

Готовить это блюдо тоже лучше за день-два до подачи, чтобы груши успели пропитаться ароматом отвара. Вино для отвара должно быть хорошим, потому что, как гласит народная мудрость, "если его нельзя пить, то с ним нельзя и готовить".

По-моему, груши выглядят лучше целиком, но это добавляет работы. Если возиться не хочется, то их можно разрезать пополам. Вам потребуется большая кастрюля, в которую можно уложить груши в один слой, так что, возможно, придется уменьшить (или увеличить) количество продуктов, в зависимости от того, сколько груш в кастрюлю поместится.

1 бутылка красного вина
200 мл ликера Creme de cassis (или черносмородинового сиропа; если нет ни того, ни другого, то дополнительно 100 г сахара)
200 г сахара
1 палочка корицы
6 бутонов гвоздики
1 звездочка аниса
20 г корня имбиря
2 палочки корня лакрицы (по желанию)
цедра 1 апельсина и 1 лимона
8-10 спелых груш (в зависимости от размера, 1-2 груши на порцию)

В кастрюле довести вино до кипения, поджечь для устранения лишней кислотности,. Добавить все остальные ингредиенты, за исключением груш, снять с огня и отставить.

Очистить груши от кожуры. Если вы решили готовить их целиком, извлечь сердцевину картофелечисткой (со стороны завязи, а не плодоножки), или же, разрезав груши пополам, аккуратно удалить сердцевину и завязь. Установить груши бок о бок в подготовленный сироп, накрыть кругом, вырезанным из вощеной бумаги, проколов в нем отверстия. Слегка придавить бумагу, так, чтобы жидкость проступила через отверстия, и следя, чтобы груши были полностью покрыты сиропом. Если сиропа недостаточно, добавить воды.

Вернуть кастрюлю на плиту, довести до кипения на умеренном огне, уменьшить огонь до очень слабого и варить до

мягкости. Вынуть груши из сиропа, остудить. Переложить остывшие груши в посуду с крышкой. (Если вы добавляли к сиропу воду, то выпарить сироп до желаемой густоты и вкусовой насыщенности). Залить груши сиропом и оставить на сутки в холодильнике. Груши сохранятся в холодильнике 5-7 дней. Подавать холодными или подогретыми, полив сиропом.

И где же вкус?

Все знают, что вкус жевательной резинки пропадает минут через десять, так? А вот и нет. Жевательная резинка вкуса не утрачивает, это вы его утратили. Если резинку вытащить и забыть про нее на час, то окажется, что вкус ее никуда не исчез. Все дело в том, что человеческий мозг перестает регистрировать привычный вкус. Регистрируется в основном изменение вкуса, а не сам вкус, а потому, съедая тарелку однообразной по вкусу пищи, вкуса как такового мы не ощущаем.

Может быть, скажу очевидное, но в процессе принятия пищи мозг участвует так же активно, как и любой другой орган человеческого тела. Задумайтесь на минутку, как на то, что мы едим, влияет наша вкусовая память. Испытанные в детстве вкусовые ощущения могут быть положительными или отрицательными, в зависимости еще и от того, что для нас с этими ощущениями связано. Мой отец, например, съест все, что угодно, кроме тушеной фасоли, а все потому, что в школе его кормили этой фасолью каждый день, и приятных воспоминаний ни о школе, ни о фасоли у него не осталось.

Или возьмем, например, цвет. Не так давно начали выпускать томатный кетчуп зеленого цвета. Мы все знаем, что это, но отношение к этому продукту у нас совершенно другое, чем к привычному красному кетчупу.

Точно так же важна и консистенция. Часто консистенция пищи неотъемлема от того, что мы с ней связываем. К примеру, жир был бы более приемлем для тех, кто утверждает, что не ест жирного, если бы жир не считался вреден. Или, например, откусив от печенья, которое должно бы быть твердым и хрустящим, обнаружить, что оно на самом деле мягкое. Консистенция продукта также служит одним из первых показателей его свежести.

На самом деле вкус ощущается не во рту, а обонятельной луковицей, расположенной на самом верху носовой полости, почти за глазными яблоками. Разумеется, мы различаем вкус языковыми рецепторами и задней частью языка, где распознается сладость, кислота и пр. Но сами вкусовые молекулы распознаются обонятельным органом в то время, когда мы пережевываем пищу.

Если не верите, попробуйте проделать простой опыт – плотно зажав нос, съешьте что-нибудь (желательно не хлеб, потому что у хлеба вкус невыраженный). Продолжая жевать, резко разожмите пальцы и глубоко вдохните. Разница вас удивит.

Следующие рецепты – попытка уйти от определенных

предубеждений в отношении некоторых блюд, используя знакомые ингредиенты необычным образом. Эти блюда, возможно, необычны, но тем не менее вкусны.

СМЕСЬ ПРЯНОСТЕЙ ДЛЯ ПТИЦЫ ИЛИ РЫБЫ (SPICE MIX FOR CHICKEN OR FISH)

Это довольно интригующий рецепт, потому что его аромат напоминает не столько о еде, сколько об ароматизированной пудре – а все потому, что ароматы вызывают у нас ассоциации, которые гораздо сильнее, чем сами ароматы. Как бы то ни было, эта смесь пряностей очень вкусна. Мне хотелось создать такую смесь специй из широко и часто употребляемых ингредиентов, которые в совокупности своей напоминают скорее о косметике, чем о кулинарии. Такие пряности, например, как ваниль, корица и гвоздика часто используются в лосьонах, одеколонах и духах. Когда ароматы этих пряностей не ассоциируются с едой, то как бы они не были приятны, аппетита они не вызывают. Но когда они связаны с едой, как в этом рецепте, то они расширяют и обогащают наше восприятие пищи.

Для смеси пряностей
5 апельсинов
5 лаймов
1 корень лакрицы
1 стручок ванили
50 свежих листьев мяты

Разрезать стручок ванили пополам в длину и соскрести семена. Очистить апельсины и лаймы от кожуры, соскрести белую часть с изнанки кожуры, сохранив цедру. Подготовленный стручок ванили, семена, корень лакрицы, цитрусовую цедру и листья мяты выложить на лист и высушить в теплом сухом месте (не на солнце). Когда все ингредиенты высохнут, уложить в герметично закрывающуюся посуду. Перед употреблением размолоть желаемое количество каждого ингредиента в порошок в кухонном комбайне.

Этой смесью можно присыпать готовую рыбу или птицу перед подачей, добавив немного лимонного сока, соли и перца. Ни в коем случае не добавлять перед началом тепловой обработки, так как это разрушит аромат.

ХЛОПЬЯ К ЗАВТРАКУ ИЗ ПАСТЕРНАКА С МОЛОКОМ ИЗ ПАСТЕРНАКА (PARSNIP CEREAL WITH PARSNIP MILK)

(те же результаты достигаются с репой или брюквой – примечание переводчика)

В моем ресторане мы готовим пюре из пастернака как гарнир к "сладкому мясу" (зобной и поджелудочной железам теленка), запеченным в сене с пыльцой и сердцевидками (мелкие моллюски), и желая добиться более насыщенного вкуса пастернака, отварили его в молоке. Молоко, оставшееся после варки, напомнило мне любимый в детстве вкус молока на дне миски с хлопьями.

Вот я и решил – почему бы не высушить ломтики пастернака и подать их с молоком, как хлопья к завтраку, или вместо десерта. Можно и просто подать хрустящие ломтики без молока, как закуску.

Для хлопьев
2 небольших корня пастернака
400 мл сахарного сиропа (200 г сахара развести в 200 мл кипятка)

Для молока
3 небольших корня пастернака
Около 500 мл молока

Сначала приготовим "хлопья". Нарезать пастернак тончайшими ломтиками и окунуть их в кипящий сироп. Немедленно снять с огня и переложить ломтики пастернака на вощеную бумагу. (Сохраните сироп и используйте его для варки фруктов – например, груш или персиков)

Высушить ломтики пастернака в теплом сухом месте или в духовке при 60-70 С 5-6 часов, при необходимости переворачивая (т.е. если ломтики подсохли с одной стороны и не совсем подсохли с другой). Когда ломтики высохнут до хруста, переложить их в герметично закрывающуюся посуду и хранить до употребления.

Теперь приготовим "молоко". Очистить пастернак от кожуры и разрезать на четвертинки. Удалить сердцевину и мелко нарезать. Уложить в закрывающийся полиэтиленовый пакет, залить молоком (чем меньше молока, тем выше концентрация

вкуса), и отжать воздух из пакета. Упаковать в еще один закрывающийся пакет, уложить в большую кастрюлю и залить водой. Варить на очень медленном огне около 45 минут, пока пастернак не станет мягким. Снять с огня, пропустить через частое сито и охладить перед употреблением.

МАРМЕЛАД ИЗ СВЕКЛЫ (BEETROOT JELLIES)

Этот мармелад – великолепный подарок к рождеству; подавая его в конце ужина, предложите вашим гостям угадать, из чего он сделан.

Пектин придает мармеладу вкус фруктовых пастилок, а не желе. Винная кислота необходима для "схватывания" мармелада, а еще для того, чтобы сохранить его цвет и придать ему вкус … черной смородины.

Для свекольного сока
1кг свежей свеклы

Для мармелада
1.75 литров свекольного сока
1 ч.л. пектина
450 г нерафинированного сахара-песка
90 г глюкозы

ровно 10 г винной кислоты, смешанной с несколькими каплями воды

Приготовим сок. Очистить и нарезать свеклу, наполовину заполнить кухонный комбайн нарезанной свеклой, залить 60-80 мл воды. Измельчить, процедить через частое сито. Повторить до получения 1.75 литров сока. Перелить сок в кастрюлю, выпарить до 700 мл, остудить.

Теперь взять жарочный лист с бортами глубиной не менее 1.5 см и выстелить его полностью (включая борта) вощеной бумагой. Смешать 40 г сахара песка с пектином, добавить к свекольному соку и интенсивно размешать венчиком. Добавить оставшийся сахар и глюкозу.

Не переставая помешивать, проварить сок до температуры ровно 108 С (да, для этого блюда вам потребуется кухонный

термометр, но он недорогой и послужит неплохим дополнением к вашим кухонным принадлежностям). Если температура ниже 108 С, то мармелад не застынет, а если выше – застынет каменно. Как только температура смеси достигла 108 С, добавить винную кислоту, продолжая помешивать.

Перелить сок в подготовленный лист, дать остыть. Когда мармелад застынет, нарезать кубиками или треугольниками или как фантазия подскажет, обвалять в сахарном песке.

В своей тарелке

Отдаем ли мы должное супам? Суп – замечательная вещь, холодным зимним днем или как средство от простуды. Более того, супы предоставляют великолепную возможность приучить детей к новым вкусовым ощущениям и заставить их есть то, что они иначе есть не захотят.

Но даже и для самого простейшего супа существует секрет приготовления. Для начала следует решить, хотите ли вы густой суп, или наоборот – жидкий. Некоторые продукты загущают суп естественным образом, а для некоторых требуется помощь картофеля, яиц или крахмала.

Затем, подумайте о том, что послужит вам главным ингредиентом и как себя этот продукт поведет – требует ли он долгой варки или нет, окрасит ли он остальные ингредиенты и желательно ли это … Если же в супе присутствуют несколько основных продуктов, то можно ли начать отваривать их одновременном, или это следует сделать в определенном порядке?

Во многих рецептах овощных супов указано слишком долгое время варки, отчего теряется вкус и аромат овощей. Для того, чтобы сократить время варки, овощи следует нарезать очень мелко и тонко. Такая нарезка способствует и усилению вкуса и аромата.

И не бойтесь экспериментировать – попробуйте скомбинировать один и тот же ингредиент в его сыром и вареном, мягком и хрустящем, или даже горячем и холодном виде. К примеру, для морковного супа-пюре, натрите на мелкой терки немного сырой моркови и добавьте ее в суп непосредственно перед подачей. Казалось бы, простой прием, но суп приобретает новый, необычный вкус.

Все рецепты рассчитаны на 6 порций.

ТЫКВЕННЫЙ СУП (BUTTERNUT SQUASH SOUP)

Это совершенно бархатный по консистенции суп с характерным сладковатым вкусом тыквы и восхитительным ароматом. Для супа важно, чтобы тыква была очень спелая.

Подавать суп можно с крутонами (мелкими гренками) или

стружками пармезана, можно добавить немного шампиньонов, пассерованных с кусочками грудинки (бекона), но лучше всего – горсть нарезанной кубиками вареной (не разваренной) тыквы, и стружки сырой или натертой на крупной терке тыквы. В рецепт входит довольно много сливочного масла, но его количество можно уменьшить по вкусу или исходя из требований вашей диеты. Но все же, хотя бы разочек попробуйте приготовить этот суп точно по рецепту, не пожалеете!

1 кг тыквы (butternut squash или pumpkin)
1 крупная луковица
200 г несоленого сливочного масла
1 литр воды
700 мл цельного молока, по вкусу
соль, кайеннский перец

Очистить тыкву от кожуры, разрезать пополам и очистить от семян, нарезать тонкими ломтиками (как можно тоньше, можно на терке-мандолине). Нарезать луковицу тончайшими полукольцами. В толстостенную большую кастрюлю добавить 150 г сливочного масла, ломтики лука и тыквы, припустить на медленном огне 10 минут.

Увеличить огонь до умеренного, залить водой, довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и проварить овощи 30 минут, до полной мягкости. Снять с огня, измельчить (желательно через терку-пресс для овощей (mouli legumes) – в блендере или в кухонном комбайне суп получится слишком жидким), а затем протереть через частое сито. Развести образовавшееся пюре молоком, добавив его по вкусу до желаемой консистенции, так, чтобы не утратить тыквенный аромат. Разогреть суп в толстостенной кастрюле на очень слабом огне, вбив в него венчиком оставшееся количество масла. Посолить и поперчить по вкусу.

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП (LENTIL SOUP)

Лучше всего для этого супа подходит зеленая чечевица (puy lentils). Остальные овощи для супа режутся более крупными кусками, и их необходимо извлечь перед измельчением чечевицы в пюре, для того чтобы овощи не нарушили консистенцию супа и вкус чечевицы. Уксус, указанный в рецепте, добавляется по вкусу, можно и без него, но уксусная кислота улучшает общие вкусовые

качества и придает супу гармонию.

250 г чечевицы
1 литр воды
75 г копченого бекона (куском или ломтями, но не нарезанного кубиками)
2 зубка чеснока
1 луковица
3 бутона гвоздики
2 моркови
2 стебля лука-порея
половина клубня фенхеля
цельное молоко, по вкусу
150 мл жирных сливок
50 г несоленого сливочного масла
1 букет гарни (1 лавровый лист, веточка розмарина, веточка тимьяна и веточка сельдерея,
связанные в пучок)
бальзамический (или хересный) уксус (по вкусу)
соль и кайеннский перец

Очистить чеснок от кожуры, измельчить. Очистить луковицу, разрезать пополам (не отрезая корень), вколоть в половинки луковицы бутоны гвоздики. Очистить морковь, разрезать в длину на четвертинки. Срезать зеленую часть лука-порея, обработать корень, разрезать стебли вдоль пополам, так, чтобы корневище не дало половинкам рассыпаться при варке. Срезать корень фенхеля и разделить клубень на листья. Кусок бекона разрезать на 3-4 части (ломтики бекона не разрезать, использовать как есть).

Высыпать чечевицу в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять с огня, слить воду и промыть проточной холодной водой.

Переложить чечевицу в большую кастрюлю, добавить подготовленные овощи, букет гарни и бекон. Снова залить холодной водой, посолить, поперчить по вкусу (от соленой воды чечевица не затвердеет и ее вкус не ухудшится), довести до кипения и проварить на слабом огне до тех пор, пока чечевица полностью не размягчится, и шкурки на бобах не станут лопаться.

Откинуть чечевицу на дуршлаг, сохранив бекон, горсть отварной чечевицы и немного образовавшегося бульона, извлечь и выбросить овощи и букет гарни. Измельчить основное количество чечевицы в кухонном комбайне или блендере, добавив немного оставшегося бульона. При желании, протереть чечевичное пюре через частое сито. Залить в кастрюлю. На очень слабом огне постепенно вбить венчиком молоко до желаемой

консистенции. Вбить сливки, затем вбить сливочное масло. Добавить уксус (при желании), при необходимости досолить.

Отваренный бекон можно мелко нарезать кубиками и обжарить, добавив его к супу при подаче вместе с оставшейся чечевицей. В суп также можно добавить слегка подваренные и нарезанные мелкими кубиками морковь и фенхель.

ПРОЗРАЧНЫЙ КУРИНЫЙ СУП (CLEAR CHICKEN SOUP)

Для этого супа я использовал куриные крылья, но разумеется можно использовать и целую курицу или куриные кости. Количество овощей очень важно для этого супа, так как они придают бульону вкус и аромат. Аромат сельдерея очень хорош в этом супе, но сельдерей быстро портится, так что суп с сельдереем в холодильнике долго не сохранится.

Это рецепт для прозрачного супа с интенсивным вкусом. Измельченные овощи добавляются в суп в порядке, сохраняющем их вкус и аромат, без разваривания. В конце рецепта приводятся дополнительные сведения по варке овощей и курицы для закладки при подаче. Разумеется, этот суп можно сварить и добавив все овощи одновременно, после пассерования лука и чеснока, и проварив их на очень слабом огне 45 минут. Это гораздо легче, но суп получается менее вкусным. Из данного количества продуктов получается 1 литр супа.

1 кг куриных крыльев
200 мл сухого белого вина
2 крупные луковицы
3 крупные моркови
2 зубка чеснока
250 г нераскрытых мелких шампиньонов
3 стебля сельдерея
3 стебля лука-порея
1 корень сельдерея
1 небольшой кусочек свежего корня имбиря
букет гарни (1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, 1 веточка сельдерея, 4 звездочки бадьяна)
1 пучок петрушки
100 г несоленого сливочного масла

Уложить крылья в кастрюлю, залить холодной водой, так чтобы покрыть их с верхом, довести до кипения, снимая пену

шумовкой. Извлечь крылья из кастрюли, охладить под проточной холодной водой, промокнуть бумажными полотенцами.

Очистить и мелко нарезать лук, чеснок, морковь и корень сельдерея. Нарезать тонкими ломтиками шампиньоны. В большой кастрюле на умеренном огне спассеровать куриные крылья и подготовленные овощи в течение 15 минут в сливочном масле. Тем временем подготовить оставшиеся овощи – тонко нарезать сельдерей, срезать зеленую верхушку с лука-порея и тонко нарезать белую часть стебля, очистить корень имбиря.

Увеличить огонь, залить в кастрюлю белое вино, довести до кипения и выпарить наполовину. Добавить холодной воды, покрыв крылья с верхом на 5 см, довести до кипения, снять пену шумовкой, добавить букет гарни, уменьшить огонь до слабого и проварить 45 минут.

Необходимо следить, чтобы жидкость не кипела, а находилась на грани кипения, и постоянно снимать пену, иначе суп станет мутным и приобретет горьковатый вкус. На данном этапе не удаляйте жир – он соберется на поверхности готового супа при его охлаждении, и тогда его очень просто снять, осторожно промокнув поверхность бумажным полотенцем.

Через 30 минут после начала варки добавить лук-порей, сельдерей и имбирь. По истечении 45 минут с начала варки выключите огонь, добавьте пучок петрушки и накройте крышкой на 20 минут. Процедите суп через частое сито, а затем через несколько слоев смоченной в воде и отжатой марли.

Полученный бульон можно подавать как есть, или охладить его, перелить в герметично закрывающуюся посуду и охладить в холодильнике сутки.

Этот бульон можно заправить, в сущности, чем угодно. Бланшируйте и охладите куриные крылья в зависимости от количества порций, отварите их в супе 45 минут. Затем добавьте любые измельченные овощи по вкусу, имея в виду, что у них разное время варки – картофель, например, варится чуть дольше моркови, а стручковая фасоль, лук-порей и салат-латук добавляются в конце варки. Можно добавить предварительно отваренные макаронные изделия, отварной рис или отварную фасоль или чечевицу. Необычный аромат придаст этому супу лемограсс (лимонное сорго). В суп можно добавить даже карамелизированный лук.

Не следует забывать и о пряной зелени – непосредственно перед подачей можно добавить свежий измельченный базилик или ложечку песто.

Всепоглощающие впечатления

Много пишут о том, что ризотто требует постоянного внимания, непрерывной заботы и трепетного обращения. В какой-то мере это верно, но не так уж и страшно. Кроме того, что ризотто требует постоянного помешивания, все остальное – достаточно просто и даже весело. Если у вас все продукты под рукой, и если найдутся помощники (дети в любом возрасте), то ужин будет готов за 25 минут.

Думается, лучше всего я дам "общие установки" по приготовлению ризотто, а уж этот основной рецепт можно изменять по вкусу.

Оборудование: две кастрюли – одна для жидкости, другая для самого риса. Деревянная или пластиковая жароустойчивая ложка, желательно плоская.

Рис: существует два типа риса – длиннозерный (длинный) и короткозерный (круглый). Отличаются они количеством арнилопектиновых зерен крахмала (arnylopectin starch granules). Это крахмал, который разбухает и распадается во время варки, загущая приготавливаемое блюдо. В длиннозерном рисе арнилопектина меньше, а потому он больше подходит для пловов и прочих рассыпчатых рисовых блюд. Короткозерный рис больше подходит для клейких рисовых блюд, каш и пудингов. Распад арнилопектина увеличивается еще и потому, что жидкость во время тепловой обработки добавляется маленькими порциями. Распаду крахмала способствует и постоянное помешивание. Три основных сорта риса для ризотто – арборио (Arborio), карнароли (Carnaroli) и вьялоне нано (Vialone Nano), со средним размером зерна. Важно отметить, что рис для ризотто, независимо от его сорта, промывать не рекомендуется, так как это снижает содержание крахмала.

Жиры для варки: ризотто – блюдо региональное, и в зависимости от региона итальянцы используют для жарки риса, лука и чеснока либо оливковое масло, либо сливочное масло. Я жарю рис и лук с чесноком на костном мозге, потому что это придает ризотто непревзойденную вкусовую насыщенность.

Жидкость для варки: не отчаивайтесь, бульон для варки ризотто варить вовсе не обязательно. Да, защитники "чистоты" рецепта настаивают на курином бульоне, потому что куриный бульон не затмевает вкуса риса. Тем не менее, вполне можно использовать овощной бульон из любых имеющихся овощей, или воду, смешанную с соками, оставшимися от жарки мяса, консервированным бульоном, томатным соком или (о, ужас!)

бульонным кубиком.

Для усиления аромата к воде для варки можно добавить обрезки основного продукта, используемого в ризотто. Что бы не использовалось, помните, что жидкость должна находиться на точке кипения, но не бурлить. Добавлять ее к рису нужно понемногу.

Время варки: во многих рецептах говорится, что ризотто варится 18 минут, но это очень приблизительно. Время варки зависит от многих факторов, к примеру, продолжительность обжарки риса, тип риса, количество риса, скорость помешивания и пр. Зависит оно и от вашего личного вкуса – предпочитаете ли вы рис al dente, или хорошо разваренный.

Сама жидкость ни в коем случае не должна кипеть, а находиться только на точке кипения. Для получения хорошего ризотто необходимо варить рис так, чтобы процесс представлял из себя комбинацию поглощения жидкости рисом и постепенного выделения и расщепления крахмала. С одной стороны, жидкость не должна быстро испаряться. С другой стороны, если температура жидкости недостаточно высока, то крахмал будет плохо выделяться.

Очень важно, чтобы при снятии ризотто с огня блюдо было более жидким по консистенции, чем предполагается. Вбив в готовое ризотто сливочное масло, оставьте ризотто в кастрюле "отдохнуть" на 2-3 минуты – горячий рис впитает избыточную жидкость.

Последние штрихи: традиционное название этого завершающего процесса – "mantecare", когда сливочное масло и пармезан вбиваются венчиком в ризотто, и ризотто дают "дойти", сняв кастрюлю с огня. Тут главное – продолжать интенсивное помешивание, которое высвободит дополнительное количество крахмала, создавая тем самым необходимую вязкость и маслянистость блюда. В ризотто можно добавить также слегка взбитые сливки или сливочный сыр маскарпоне (mascarpone), оливковое масло, лимонный сок, соль и перец.

И основное – перед началом приготовления ризотто подготовьте рабочее место. Все ингредиенты должны быть под рукой, тогда вы сможете сконцентрироваться на самом ризотто.

РИЗОТТО – ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ (BASIC RISOTTO)

Это самое простое по вкусовым ощущениям ризотто, но с

него лучше всего начинать освоение технологии приготовления.

На 4 порции

400 г риса для ризотто
150 мл белого вина
100 мл вермута (желательно Noilly Prat)
2 луковицы, очень мелко нарезать
1-2 зубка чеснока, измельчить в пюре
1 литр бульона /воды /любой жидкости по вкусу
75 мл оливкового масла
50 г несоленого сливочного масла
75g пармезана
1 д.л. слегка взбитых жирных сливок (или сливочного сыра маскарпоне)
соль и перец по вкусу

Влить жидкость для варки в кастрюлю и довести до кипения на очень медленном огне. В отдельной толстостенной кастрюле хорошо разогреть оливковое масло, всыпать рис.

Тщательно перемешать и не переставать помешивать. Рис начнет потрескивать и появится тонкий ореховый аромат. В этот момент добавить лук, чеснок и 25 г сливочного масла. Уменьшить огонь до очень слабого, прожарить еще 5 минут, продолжая помешивать и следя, чтобы каждое зернышко риса было покрыто слоем оливкового масла.

Влить белое вино и, помешивая, уварить наполовину. Добавить вермут и снова уварить, не прекращая помешивать. Теперь можно начинать добавление жидкости, небольшими порциями – половником. Как только рис впитает в себя жидкость, добавить следующий половник жидкости, не переставая помешивать. Рис ни в коем случае не должен приставать к стенкам или ко дну кастрюли. Примерно через 15 минут попробуйте рис на готовность. Если рис еще не проварился, добавьте еще половник жидкости. Кстати, если вам в какой-то момент покажется, что бульон для варки заканчивается, тут же вскипятите еще немного воды (можно долить в кастрюлю со слабокипящим бульоном и довести до точки кипения). Когда ризотто готово, вбить венчиком тертый пармезан и оставшееся сливочное масло. По желанию, добавить слегка взбитые сливки, посолить и поперчить по вкусу. Дать постоять несколько минут перед подачей.

РИЗОТТО С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ (CAULIFLOWER RISOTTO)

Это ризотто очень вкусно подавать, присыпав его сверху сырой тертой цветной капустой и … какао-порошком. Честное слово

На 6 порций

Пюре-велют из цветной капусты

450 г соцветий цветной капусты
200 г сырой цветной капусты (натереть и посыпать ризотто перед подачей)
1 щепотка порошка карри
90 мл куриного бульона (или воды)
90 мл жирных сливок
90 мл молока 2% жирности
Украсить 2 ст.л. мелко нарезанного шнитт-лука

Отварить соцветия в слегка подсоленной кипящей воде 3 минуты, откинуть на дуршлаг, обдать ледяной водой. Довести до кипения куриный бульон, добавить к нему цветную капусту и порошок карри, проварить до мягкости.

Перелить содержимое кастрюли в кухонный комбайн, дать остыть 5 минут, измельчить в пюре, понемногу вливая сливки и молоко. Протереть образовавшееся пюре через частое сито, перелить в кастрюлю, проварить на очень слабом огне 5 минут, пока не уйдет вкус сырых сливок.

Приготовить ризотто по основному рецепту, за 2-3 минуты до конца варки добавить к нему пюре из цветной капусты. Вбить в ризотто пармезан и масло, как по основному рецепту, но не добавляя сливок. Добавить мелконарезанный шнитт-лук, хорошенько посолить и добавить свежемолотого черного перца. При подаче посыпать тертой цветной капустой и присыпать какао-порошком.

РИЗОТТО С ГОРОШКОМ (PEA RISOTTO)

Если вам повезет, и вы найдете свежий горошек прямо с грядки, то лучше ничего и быть не может. К сожалению, практически всем приходится использовать магазинный "свежий" горошек, вкус которого оставляет желать лучшего – путь горошка от грядки до магазина занимает от 3 до 7 дней. Но не

отчаивайтесь – мороженый горошек (в частности, фирмы Birds Eye) замораживают в течение нескольких часов после сбора, и он сохраняет свою свежесть и сладость. В мороженом зеленом горошке нет ничего постыдного – большинство профессиональных шеф-поваров регулярно его используют. За несколько минут до окончания варки добавьте к ризотто, сваренному по основному рецепту, гороховое пюре, приготовленное по рецепту, приведенному ниже (из расчета столовая ложка на порцию), вбейте пармезан, кусок сливочного масла и немного слегка взбитых сливок, посолите, поперчите. Перед подачей к ризотто можно добавить немного нарезанного кусочками бекона, обжаренного в оливковом масле с луком-шалот, или немного мелко нарезанной свежей мяты.

На 4 порции

Гороховое пюре

400 г мороженого зеленого горошка (если возможно, Birds Eye, только не мелкого молодого (petits pois) – гороховая кожица сделает пюре зернистым)

75 г несоленого сливочного масла

соль и перец по вкусу

Разморозить горошек – не варить. Переложить размороженный горошек в кухонный комбайн и измельчить в пюре на полной скорости не меньше 5 минут. Если у вас есть терка-пресс для овощей, то это еще лучше, потому что мякоть проходит через пресс, а шкурки нет.

Кухонный комбайн, к сожалению, справляется с задачей неудовлетворительно. После 5 минут измельчения рекомендуется пропустить гороховое пюре через частое (шелковое) сито.

Переложить пюре в небольшую кастрюльку и разогрейте его на очень слабом огне, добавив сливочное масло. Посолить и поперчить по вкусу (я, например, считаю, что это пюре нужно сильно солить и перчить). Очень важно не перегреть пюре, иначе оно будет комковатым и утратит восхитительный ярко-зеленый цвет. Дать остыть. Если пюре не предназначено для немедленного употребления, накрыть его полиэтиленовой пленкой так, чтобы она касалась поверхности пюре, чтобы оно не заветрилось и не обесцветилось. Пюре хранится в холодильнике 2-3 дня. Перед употреблением его необходимо осторожно разогреть на очень слабом огне и перед подачей добавить к ризотто по основному рецепту, вместе со сливочным маслом, солью и перцем.

Вымочишь – узнаешь

Технология соления существует не одно столетие: не просто выдерживание продукта в соли, а именно соления в соляном растворе, с добавками пряностей, нередко кислоты и иногда сахара.

Иногда рассол вводится непосредственно в продукт. Ежедневно мы сталкиваемся со всевозможными засоленными продуктами, от ветчины и соленых огурцов до всевозможных копченостей, семги, лосося, селедки, выдержанных в рассолах с добавлением сахара или всевозможных маринадов различной концентрации.

Теперь немного науки. Растворы соли и сахара действуют как консерванты продуктов в результате процесса, называемого осмосом (osmosis), то есть проникновение жидкости в одном направлении через полупроницаемую оболочку. Иными словами, жидкость просачивается через своеобразную пленку-фильтр, которая пропускает сквозь только небольшие молекулы. Стенки клеток фруктов, овощей и мяса являются такими полупроницаемыми мембранами.

Жидкость, содержащаяся в мясе или рыбе, содержит в себе кроме воды еще и различные соли и сахара. Их концентрация, как правило, ниже концентрации рассола. В результате, вода, содержащаяся в продукте, переходит в рассол, так как ее притягивает жидкость с более высоким содержанием солей или сахаров. Этот процесс называют осмотическим давлением, которое удаляет воду из клеток, не позволяя при этом получать воду из рассола. Таким образом, просоленное мясо или рыба содержат меньше воды, чем непросоленные, и большее количество жира по отношению к белку, что помогает сохранять их сочность при тепловой обработке. Соление также обезвреживает бактерии, лишая их способности питаться.

Соль оказывает еще один эффект – если ее содержание в рассоле достаточно велико, она предупреждает разрушение ферментов-энзимов (Именно разрушение энзимов приводит к потемнению срезов на фруктах и овощах, например). И наконец, соль вызывает набухание мышечных тканей, и приводит к глубокой пропитке мяса или рыбы. Соль также удерживает влагу, обеспечивая повышенную сочность мяса при тепловой обработке.

Кусок выдержанного в рассоле мяса сохранит сочность при приготовлении, что делает засаливание великолепным методом обработки определенных сортов мяса. Лучше всего этому поддается свинина, но можно засаливать говядину, птицу и рыбу.

ЗАСОЛЕННАЯ УТКА (PETIT SALE OF DUCK)

Вам потребуются утиные ножки (с окорочком), но не очень большие.

На 6 порций

12 утиных ножек (по возможности грессингамских уток (Gressingham duck)
Для рассола
2 литра воды
200 г столовой соли
10 зубков чеснока
пол-лимона
пол-апельсина
3 звездочки бадьяна
1 ст.л. молотого семени кориандра
2 веточки свежего розмарина
1 палочка корицы
7 бутонов гвоздики
1 щепотка мускатного ореха
1 небольшой пучок свежего тимьяна
3 лавровых листа
5 ягод можжевельника
8 горошин душистого перца-горошка
Для глазури
4 яичных желтка
100 мл соевого соуса
100 г меда

Для приготовления рассола, увязать все специи в марлевый мешочек, связать пряную зелень в пучок. Растолочь чеснок, уложить все ингредиенты в большую кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Снять с огня и дать остыть.

Уложить утиную ногу на доску, кожей книзу. Лезвием ножа соскрести мясо с бедренной кости у сустава, высвободив место соединения костей.

Держа одной рукой бедренную кость, а другой – голенную кость, подтянуть их к друг другу до треска. Теперь можно легко надрезать сустав в месте соединения, слегка отделив бедрышко.

Нащупайте пальцами хрящик на месте среза голенной части и вырежьте его ножом. Вся эта процедура звучит очень сложно,

особенно если вам приходится делать это впервые, но обещаю – к третьей ноге вы станете специалистом.

Подготовив таким образом утку, уложить куски в остывший рассол на 36 часов, после чего откинуть содержимое кастрюли на дуршлаг, слив рассол, но сохранив специи и пряности. Промыть утку под холодной проточной водой в течение получаса.

Уложить утку в кастрюлю вместе с сохраненными специями и травами, залить холодной водой, довести до кипения, уменьшить огонь до очень слабого и проварить полтора часа, не позволяя воде закипать.

Если у вас есть кухонный термометр, проверяйте время от времени температуру воды, чтобы она не превышала 60 С; если термометра нет, не расстраивайтесь – помните, не позволяйте воде закипать, даже самыми мелкими пузырьками. Через полтора часа снять кастрюлю с огня и дать утке остыть в бульоне.

Смешать ингредиенты для глазури и разогреть духовку до 200 С. Уложить утку в жаропрочную сковороду или форму, залить водой на глубину 5 мм, чтобы куски не приставали ко дну или стенкам. Щедро смазать утку глазурью и поставить сковороду в духовку на 25 минут, при этом каждые 5-7 минут смазывать утку глазурью до образования золотисто-коричневой румяной корочки.

В ресторане я подаю это блюдо с соусом из утиных костей, специй и нежареных кофейных зерен, которые придают соусу своеобразный восточный аромат. Специи можно варьировать по вкусу. Эта утка очень хороша с гарниром из отварной чечевицы или обычного картофельного пюре.

ДВА РЕЦЕПТА РАССОЛА ДЛЯ РЫБЫ

Эти рецепты рассола лучше всего применять для рыбы. Рыба, засоленная по первому рецепту, вкуснее всего в отварном виде, а рыбу, засоленную по второму рецепту, лучше всего жарить или запекать. Хотя второй рецепт, в сущности, вовсе не рассол, он замечательно работает с мясистыми сортами рыбы, например с рыбой-монах. Если вы решите попробовать приготовить рыбу по этим рецептам, то для начала попробуйте с одним и тем же сортом рыбы, для сравнения результатов. Начать лучше всего, опять же, с мясистой рыбы. Количество указанных продуктов рассчитано на 1 кг рыбы-монаха, нарезанных на филе поперек кости – иными словами, на 6 порций или на 4 порции (но для очень голодных гостей)

Рассол
185 г соли
260 г сахара
3.75 литра воды

Смешать все ингредиенты, довести до кипения, отставить. Подварить рыбу в расслое при температуре 45 С до тех пор, пока внутренняя температура куска рыбы не достигнет 40-45 С (и опять же, не могу удержаться и не подчеркнуть важность приобретения кухонного термометра – стоит он недорого, но совершенно бесценен для точности термической обработки). Для куска рыбы-монаха толщиной в 3-4 см потребуется примерно 25 минут. Вот и все. Просто, не правда ли? Подавать с острым соусом из хрена, к которому добавлено немного сливок и чуть-чуть мелконарезанных свежих трав по вашему выбору. Я предпочитаю шнитт-лук, петрушку и кервель, ну и может быть щепотку эстрагона.

Перечный "маринад"
50 г черного перца-горошка
175 г зеленого перца
50 г перца линди (lindi) (или "длинного" перца, продается в магазинах индийских продуктов)
1 литр воды

Для завершения блюда
арахисовое масло, для жарки
обычная мука (добавить щепотку соли и молотого черного перца)
дольки лимона

Разогреть духовку до 350 С. Довести все ингредиенты маринада до кипения, охладить. Отварить рыбу в маринаде по вышеприведенному рецепту, извлечь, обсушить. В жаропрочной сковороде сильно, "до дыма" разогреть немного арахисового масла. Обвалять рыбу в муке, отряхнуть и уложить на сковороду срезом книзу. Через две минуты перевернуть и обжарить второй срез, затем перенести в духовку еще на две минуты.. Вытащить, уложить на сервировочное блюдо, слегка сбрызнуть лимонным соком. Дать постоять 1-2 минуты перед подачей.

Раз картошка, два картошка

Для любых разновидностей пюре – будь это воздушное, шелковистое творение профессионального повара (pommes puree), любимое традиционное английское пюре (mash) или давленый картофель a la mode (crushed potatoes) – существует технология приготовления, не только приносящая великолепные результаты, но еще и удивительно удобная.

В нашем ресторане нам приходилось готовить картофельное пюре два раза в день, и поддерживать его температуру на водяной бане, прежде чем вбивать в него горячее молоко перед подачей. Весь процесс был весьма утомительным, но и отходов была масса, потому что остатки пюре приходилось выбрасывать, а я терпеть не могу такого отношения к продуктам.

В своей книге "Человек, который ел все" Джеффри Штейнгартен (The Man Who Ate Everything, Jeffrey Steingarten) посвятил картофельному пюре целую главу, объясняя как производители картофельного порошка пытались снизить содержание клейких крахмалов в картофеле перед сушкой. Если этого не сделать, то крахмал во время сушки концентрируется и превращается в нечто вроде клея для обоев. В итоге в промышленном производстве сухого картофельного порошка применяется процесс, при котором картофель замачивают в большом количестве воды при комнатной температуре, крахмал начинает сгущаться, желироваться, и его молекулы сохраняются отделенными друг от друга и во время окончательной варки, когда картофель опускают в соленую кипящую воду до готовности. В результате крахмал не склеивается комками.

Прелесть адаптации этого процесса для домашнего применения заключается в том, что основу можно приготовить заранее. Перед подачей картофель нужно будет просто разогреть и вбить в него молоко до желаемой консистенции.

Разница между пюре, приготовленным по этому методу, и пюре, приготовленным по традиционному методу, заметна даже непрофессионалу. Пюре получается пушистым и совершенно без клейкости.

Несколько слов предупреждения: основной недостаток приготовления картофельного пюре по этому способу заключается в том, что любая ошибка приводит к катастрофе. Для достижения наилучших результатов приобретите либо цифровой термометр, либо термометр, градуированный по шкале Фаренгейта.

ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ

В этом основном рецепте перечислены ступени, гарантирующие получение замечательного картофельного пюре.

1.5 кг картофеля (лучше всего сорта Belle de Fontenay или Charlotte)

Очистить картофель от кожуры и нарезать ломтиками толщиной примерно 2.5 см. Важно, чтобы ломтики были одинаковой толщины, потому что разница "на глаз" может зачастую составлять 15%, а значит 30 минут варки, необходимых для 2.5-сантиметровых ломтиков, будет недостаточно для более толстых ломтиков (или чересчур для более тонких). Нарезав картофель, уложите его в дуршлаг и оставьте под холодной проточной водой на несколько минут, чтобы смыть лишний крахмал. Обсушить.

Переходим к замачиванию: не укладывая картофель в кастрюлю, залить в нее воду с таким расчетом, чтобы она покрыла картофель на 2-3 см. Еще раз повторю – картофель в кастрюлю на этой стадии не закладывать.

На медленном огне разогреть воду до 175 Фаренгейта (80 С) и продержать при этой температуре 10 минут. Теперь добавить картофель. Температура воды снизится до 165 Фаренгейта (74 С). Проварить картофель, сохраняя температуру на этом уровне, в течение 30 минут. Затем слить воду и сразу же выложить картофель в миску под холодную проточную воду. Тщательно охладить.

Теперь картофель готов для дальнейшего приготовления. В отдельной кастрюле довести воду до точки кипения, но не кипятить. Посолить воду до солености морской воды. Добавить картофель и отварить до мягкости. Картофель готов, когда в него легко входит кончик ножа. Здесь также необходима осторожность – если картофель переварен, то пюре будет содержать слишком много влаги.

Откинуть картофель на дуршлаг и промыть под холодной проточной водой до полного охлаждения картофеля. Хорошенько обсушить холодный картофель, прогрев его в кастрюле на очень слабом огне, слегка потряхивая. Наконец-то картофель готов для превращения в пюре.

ТРАДИЦИОННОЕ АНГЛИЙСКОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

(GOOD OLD-FASHIONED MASH)

Добавить сливочное масло или оливковое масло, или и то, и другое, вместе с разогретым до точки кипения молоком или сливками, или опять же, и тем, и другим. Размять картофель в пюре обычной мялкой/толкушкой. Если вы не собираетесь подавать пюре сразу же, добавьте только сливочное масло и полностью остудите пюре, затем переложите его в герметично закрывающуюся посуду и поставьте в холодильник. Перед подачей, разогрейте пюре на медленном огне в кастрюльке, вбив в него венчиком немного горячего молока и/или сливок по вкусу.

ДАВЛЕНЫЙ (ТОЛЧЕНЫЙ) КАРТОФЕЛЬ (CRUSHED POTATOES)

Здесь картофель не столько пюрирован, сколько раздавлен, растолчен в неоднородную массу, с сохранением небольших кусочков. Разомните картофель вилкой, добавляя сливочное масло и/или оливковое масло, а также другие ингредиенты по вкусу. Можно, например, добавить измельченный лук-шалот, или мелконарезанные пряные травы (петрушку, шнитт-лук, базилик, кинзу), очищенные от семян и кожицы мелко нарезанные помидоры, измельченные оливки, каперсы или мелко накрошенный обжаренный бекон.

Опять же, если вы не подаете пюре немедленно, охладите его и поставьте в холодильник до добавления вкусовых добавок. Толченый картофель можно просто разогреть в духовке перед подачей, а затем уж добавлять вкусовые добавки.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ – РЕСТОРАННАЯ ВЕРСИЯ (POMMES PUREE)

В нашем ресторане это блюдо готовится только с молоком и сливочным маслом – но сливочного масла уходит очень много, примерно 400 г несоленого сливочного масла на каждый килограмм картофеля. Когда я готовлю это пюре только для детей, то беру меньше масла (примерно 200 г на килограмм), но если пюре подается для парадного обеда или ужина, то

оптимальное количество масла 300 г на килограмм. Самое лучшим прибором для пюрирования картофеля для этого блюда является давилка-райсер (типа давилки для чеснока, только больших размеров), но подойдет и терка-пресс для овощей.

Нарезать сливочное масло кубиками размером примерно в 2.5 см, уложить их в большую миску. Горячий картофель выпустить через давилку на кубики сливочного масла. Не протирайте картофель через сито, и ни в коем случае не пюрируйте в кухонном комбайне – получается ужасная клейкая масса.

После смешивания картофеля с маслом, мы в ресторане затем пропускаем его через очень частое барабанное сито, придающее пюре большую воздушность, но в домашних условиях это достаточно сложно, хотя если есть такая возможность – рекомендую попробовать хотя бы один раз. Это пюре можно приготовить заранее и оно великолепно хранится в холодильнике 2-3 дня.

Перед подачей, разогреть в кастрюльке на очень медленном огне, постепенно вбивая венчиком немного разогретого до точки кипения молока. На этой стадии к пюре можно добавить немного растопленного сыра, измельченной зелени или зерновой горчицы по вашему вкусу.

Самый лучший выходной

Если подумать, то профессия шеф-повара заставляет вести довольно странное существования. На профессиональной кухне в разгар обеда или ужина легко забыть, что для большинства людей все, чем ты занимаешься – это приготовление пищи. Это своеобразное восприятие мира с точки зрения кухонной плиты делает тебя эгоистом и заставляет ценить свободное время. Моей жене приходится не только заниматься нашими двумя детьми и всеми домашними делами, но и мириться с моими странностями и причудами, но во всяком случае каждое воскресенье я стараюсь проводить с семьей – и готовить традиционный воскресный обед.

Для многих профессиональных шефов и для кулинаров-любителей наивысшим достижением является идеальная зажаренная в духовке курица с гарниром из запеченного картофеля. Аромат запекаемой курицы важен так же, как и ее вкус – запах вообще сильнее всех остальных чувств связан с памятью, и аромат еды всегда связан с приятными воспоминаниями …

ЗАЖАРЕННАЯ В ДУХОВКЕ КУРИЦА (ROAST CHICKEN)

Вместо простого и скучного рецепта я предлагаю вам некоторые советов, дающие наилучшие результаты. Но прежде чем начать, мне хотелось бы еще раз отметить важность термометра для духовки – показания встроенного термометра часто весьма и весьма неверны.

• Начните с выбора курицы – чем лучше ее качество, тем выше качество готового блюда.

• Срежьте все "выдающиеся" части – кончики крыльев, лапы и шею, – порубите их и добавьте на жарочный лист. Они составят основу для соуса к курице. Если хотите, удалите дужку – готовую птицу легче будет нарезать: поднять часть кожи над грудиной со стороны шеи и сделать небольшой надрез острым ножом вдоль дужки; после этого ее можно осторожно высвободить и удалить.

• Щедро посолить и поперчить тушку изнутри и снаружи.

• При желании, поместить внутрь тушки наколотый вилкой лимон, зубок чеснока и пряные травы типа тимьяна, розмарина и эстрагона.

• Компактно обвязать тушку для равномерной прожарки.

• Пряности, добавленные на жарочный лист (например, луковица, зубки чеснока и пряные травы) улучшают качество соуса.

• Не запекайте птицу на сильном жару. Приобретите точный термометр – я обычно запекаю курицу при температуре 65-70 С до тех пор, пока внутренняя температура тушки не достигнет 60 С – к этому времени курица будет почти готова. Достать тушку из духовки, увеличить жар до самого сильного, и вернуть курицу в духовку, чтобы зажарить кожицу до хруста.

Этот метод дает замечательные результаты, потому что длительное запекание при низкой температуре позволяет сохранить сочность птицы. Проблема, однако, заключается в том, что все соки сохраняются в мясе, и соус делать не из чего. В ресторане мы готовим соус отдельно, но дома вряд ли стоит с этим возиться, а потому можно запекать курицу при более высокой температуре 135 С до готовности, и затем подрумяньте. На таком жару вы получите достаточно сока для соуса.

Естественно, существует множество вариантов как времени, так и температуры запекания курицы, но мне больше нравится моя версия, потому что при внутренней температуре мяса выше 60-65 С увеличивается остаточный жар, а значит тепловая обработка тушки будет продолжаться даже после ее извлечения из духовки.

При более высоких температурах скорость прожаривания куриной грудки отличается от скорости прожаривания ножек. Проблему можно решить путем прожаривания курицы треть времени с одного бока, треть – с другого бока, и треть – грудкой кверху. Жарка при низких температурах позволяет избежать бесконечных переворачиваний. Для справки, курица весом 1.5 кг прожарится примерно за 2.5 часа при температуре 135 С. Тут важно отметить, что в духовках старых моделей жар выше у задней стенки духовки и ниже – у дверцы, поэтому поместите тушку в такую духовку шейным срезом к задней стенке, где толще мясо грудки.

• Жарка при низких температурах означает, что мясо практически не сохраняет остаточного жара, а значит, не требует отстаивания. Тем не менее, мясо, запеченное при температуре 135 С и выше, потребует отстаивания, и за это время остаточный жар завершит процесс приготовления. Поставьте небольшую перевернутую мисочку на большую тарелку, прислоните к мисочке курицу шейным срезом книзу, так, чтобы мясной сок стек к более толстой части грудки. Укройте фольгой.

• На сильном жару (на плите) разогрейте жарочный лист с мясными соками, обжарьте овощи, добавьте 300 мл холодной

воды, доведите до кипения и соскребите со дна все приставшие к нему частицы. Уменьшить огонь до очень слабого и проварить примерно 30 минут, медленно выпаривая соус. Протереть его через сито, снова выпарить в отдельном сотейнике до желаемой густоты, вбить венчиком кусочек холодного сливочного масла.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ (ROAST POTATOES)

Мои дети обожают запеченный картофель и с удовольствием помогают его чистить – для воскресного обеда чем больше, тем лучше. Дело не только в использовании подходящего для запекания сорта, необходимо еще и помнить, что воду для варки картофеля солить нельзя ни в коем случае, иначе картофель не покроется хрустящей корочкой. Перед запеканием картофель необходимо хорошенько отварить в слабо кипящей воде. Можно, конечно, для пущего хруста, уложить картофель под гриль в конце запекания, но честно говоря, это не то. Не говоря уже (о, ужас) о том, что некоторые перед подачей дополнительно обжаривают запеченный картофель во фритюрнице …

Если при обваливании картофеля в муке он слегка рассыпается, не волнуйтесь – это будут самые хрустящие кусочки. Указанное в рецепте количество продуктов дано из расчета на 4 порции, хотя для моей семьи я его удваиваю

1 кг картофеля (используйте сорт, наиболее подходящий для приготовления хрустящего картофеля)
150 мл оливкового масла
4 зубка чеснока
1 большой пучок свежего розмарина
1 пучок свежего тимьяна
1 ст.л. обычной муки
соль

Разогреть духовку до 175 С. Вымыть и очистить картофель, разрезать пополам или на три части, в зависимости от размера, и промыть под холодной проточной водой 5-10 минут. В большой кастрюле довести несоленую воду до кипения, забросить картофель, отварить до мягкости. Залить оливковое масло в жарочный лист (достаточно большой, чтобы уложить весь картофель одним слоем). Оливковое масло должно покрыть лист слоем примерно в 1 см толщиной. Поставить лист в разогретую духовку.

Откинуть картофель на сито, присыпать его просеянной мукой, осторожно обвалять в муке, чтобы сильно не разваливался. Уложить картофель на разогретый жарочный лист вместе с зубками чеснока, повернув каждую картофелину так, чтобы она была полностью покрыта маслом. Вернуть жарочный лист в духовку. Для наилучших результатов картофель следует переворачивать каждые 20 минут. Через полчаса после начала жарки добавить пряные травы. Картофель должен запекаться примерно 1.5 часа, и к концу жарки он станет румяным, золотисто-коричневым. Обсушить картофель на бумажных полотенцах, посолить и подавать. Уверяю вас, ваше терпение будет с лихвой вознаграждено!

КАПУСТА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (BUTTERED CABBAGE)

Это очень простой рецепт: никакой соленой кипящей воды, никакой бланшировки, никакого повторного разогревания, никакой жуткой переваренной бурды. Указанного количества капусты едва хватает на 4 порции гарнира, потому что капуста сильно уваривается.

1 большой кочан белокочанной капусты или 2 кочана савойской капусты
150 г несоленого сливочного масла
соль и перец

Снять верхние листья с кочана – первые три слоя для савойской капусты, и первые два слое для белокочанной. Хотя может показаться, что это перевод продуктов, на самом деле верхние листья капусты жесткие и не очень вкусные. Срезать ножку кочана и аккуратно разобрать кочан на листья. Вырезать центральную толстую прожилку с каждого листа, нарезать каждый лист на небольшие куски.

В стальной кастрюле с крышкой растопить сливочное масло на умеренном огне. Когда масло начнет "шипеть", но не окрашиваться, добавить капусту. Посолить, поперчить, хорошенько перемешать с маслом и накрыть крышкой. Капуста будет готова через 5-10 минут, в зависимости от того, как крупно она была нарезана. Так что следите.

Капуста станет очень сладкой и сохранит свой яркий зеленый цвет (если савойская). Очень важно время от времени встряхивать кастрюлю, чтобы капуста не пригорала ко дну. Капуста сварится в

масле и собственном соку, после чего попробуйте ее и досолите, если потребуется.

Люблю я макароны

Многие считают, что свежие макаронные изделия (паста) лучше сухих, что совершенно неверно. Сухие макаронные изделия высокого качества незаменимы во многих блюдах. Вдобавок, сухие макаронные изделия отличаются более высокой плотностью, потому что растительный белок (клейковина) в них закреплен.

При варке макаронных изделий важно соблюдать следующие правила:

• Необходима кастрюля достаточной емкости – даже для 1-2 порций пасты вам потребуется как минимум 2 литра воды.

• Воду солить следует в пропорции 1:10:100 – например, 2 литра воды, 20г соли, 200г пасты.

• Паста готова, когда она достигает стадии, называемой итальянцами "al dente", буквально "на зубок", то есть когда исчезает твердый "меловой" центр макарон.

• Никогда не верьте указанному на упаковке времени варке – всегда пробуйте и прекращайте варку тогда, когда макароны готовы – по вашему мнению.

• Сняв макароны с огня, необходимо немедленно слить воду и тут же полить их оливковым маслом или соусом. Следует сохранить немного воды, в которой варились макароны, для того, чтобы при необходимости развести соус.

• Никогда не употребляйте готовый "тертый пармезан".

СПАГЕТТИ КАРБОНАРА (SPAGHETTI CARBONARA)

600 г высококачественных сухих спагетти

300 г копченого бекона с прожилками сала, нарезанного полосками шириной в 1 см

4 луковицы

3 зубка чеснока

1-2 свежих зеленых перца чили, (очистить от семян и прожилок, мелко нарезать)

1 пучок петрушки

4-5 сырых яичных желтков средней величины

100 г сыра пармезан

Оливковое масло

Очистить и мелко нарезать лук, очистить и измельчить в

пюре чеснок.

В сковороду влить примерно 75 мл оливкового масла и добавить измельченные лук и чеснок, спассеровать на слабом огне 15 минут до прозрачности, стараясь не зарумянить. Вскипятить воду для спагетти. На 6 порций вам понадобится 600 г сухих спагетти, 6 литров воды и 60 г соли. Добавить к луку и чесноку нарезанный бекон и измельченный перец чили, прибавить огонь. Обжарить до легкой карамелизации лука.

В бурно кипящую воду добавить спагетти, помешивая, чтобы спагетти не слиплись. Проварить до состояния al dente. В большую миску (в которой будете подавать спагетти) выпустить яичные желтки, сверху натереть пармезан, перемешать, отставить. Мелко нарезать петрушку.

Когда спагетти сварятся, откинуть на сито, и немедленно выложить в миску со смесью яичных желтков и пармезана, добавив 1-2 столовых ложки воды, в которой варились спагетти. Хорошенько перемешать – горячие спагетти прогреют желтки и слегка растопят пармезан. Добавить к спагетти смесь пассерованного лука и бекона, посыпать петрушкой и тут же подавать.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН (GRATIN OF MACARONI)

300 гр высококачественных сухих макарон
1 зубок чеснока
300 мл жирных сливок
60 г сыра груйер
30 г сыра пармезан
20 г сливочного масла
щепотка тертого мускатного ореха
соль и перец

Измельчить чеснок в пюре. Натереть в отдельные мисочки сыр груйер и сыр пармезан, отставить. В небольшой сотейник влить сливки, добавить чеснок, довести до кипения, всыпать сыр груйер, мускатный орех, соль и перец, проварить на слабом огне 5 минут, снять с огня, отставить. Между тем в большой кастрюле довести до кипения 3 литра воды, добавить 30 г соли. Разогреть духовку до 175 C (350 F). Отварить макароны в кипящей воде примерно 8 минут, откинуть на сито, смешать макароны со сливками и добавить 1-2 ст.ложки воды, в которой варились

макароны.

Выложить макароны в жаропрочную посуду, уложить сверху кусочки сливочного масла и посыпать тертым сыром пармезан. Запечь в духовке 15-20 минут. Подавать немедленно.

СПАГЕТТИНИ С МИДИЯМИ (SPAGHETTINI WITH CLAMS)

Вместо венерок вкуснее (и дешевле) использовать сердцевидки, но можно и мелкие мидии. Каких бы моллюсков вы не использовали для этого блюда, они должны быть свежими, в ракушках.

Вам потребуется большая сковорода диаметром как минимум 30 см. Варка данного количества моллюсков проводится в два приема, потому что растительное масло в сковороде должно быть раскаленным. Этот метод варки достаточно пиротехничен и моллюски приобретают приятный вкус "с дымком". Если вам кажется, что это опасно, то засыпав моллюсков в сковороду, немедленно накройте ее крышкой и не снимайте крышку, пока раковины не раскроются.

300 г сухих спагеттини
1 кг свежих венерок (сердцевидок или мелких мидий)
100 мл воды
200 мл сухого белого вина
1 большой пучок петрушки (только листья, без стебельков)
1 свежий зеленый перец чили, очищенный от семян и перегородок, мелко нарезанный
1 зубок чеснока
1 щепотка хлопьев сушеного перца чили
оливковое масло
соль и перец по вкусу

Тщательно промыть раковины. Мелко нарезать петрушку, измельчить в пюре чеснок. Довести до кипения 3 литра воды с 30 г соли. Залить оливковое масло в сковороду слоем толщиной 1-2 мм. На сильном огне разогреть масло, пока оно не начнет дымиться. Забросить раковины на сковороду и хорошенько встряхнуть до появления пламени. Продолжать встряхивать – под воздействием жара раковины раскроются.

Когда масло выгорит, залить в сковороду 100 мл воды,

добавить белое вино, перец чили и чеснок и довести до кипения на среднем огне. Между тем засыпать спагеттини в кипящую воду.

Когда соус с моллюсками проварился 5 минут, снять сковороду с огня и посыпать раковины измельченной петрушкой. Откинуть пасту на сито, переложить на сковороду, перемешать с моллюсками и соусом, добавив при необходимости немного оливкового масла. Посолить и поперчить по вкусу (имейте в виду, соус уже будет соленым), переложить в подогретое сервировочное блюдо (глубокую миску) и подавать.

Без пылу, без жару

Во-первых, приготовление пищи связано с удовольствием. У многих, читающих эти статьи, могут возникнуть большие сомнения – я настаиваю на точных температурных режимах и привожу большое количество технических деталей, но тем не менее, я получаю от приготовления пищи такое же удовлетворение, как и любой из нас, профессионал или любитель: тихое шипение масла на сковороде, аромат жареного мяса, цветовые контрасты моркови и лука, запахи свежемолотых специй и пряностей …

И при этом происходят всевозможные физические и химические реакции. Если хотя бы чуть-чуть разобраться во всей этой "механике", то кухня становится очень даже привлекательным местом. И это не означает, что обычные методы приготовления должны быть забыты или напрочь отвергнуты. Все, что я предлагаю – это несколько иные пути и методы. Чем больше вы узнаете, тем легче становится готовить – по рецептам или без них.

Кулинарное искусство долгое время считалось почти мистическим занятием и постижению его секретов совсем не помогают зачастую противоречивые советы всевозможных "специалистов". Каждому встречались рецепты одного и того же блюда, требующие прямо противоположного подхода к обработке продуктов или с огромной разницей во времени и температурном режиме его приготовления.

Как-то раз я столкнулся с рецептом приготовления семги, где говорились, что рыба готова, когда на ее поверхности появляются белые крапинки. Хуже не придумаешь, потому что к этому моменту рыба будет совершенно передержана – белки начинают сворачиваться при температуре 40 С. С увеличением температуры свернувшийся белок поднимается на поверхность рыбы, образуя белые крапинки. Совсем необязательно досконально разбираться в процессе сворачивания белка для того, чтобы понять, что с увеличением температуры рыба попросту теряет сочность, пересыхает.

Как этого избежать? Да очень просто – купите термометр. Я уже не раз об этом говорил, но тем не менее это основной мой совет всем начинающим кулинарам. Цифровой термометр стоит около ?15, а обычный термометр для духовки – меньше ?10. Хороший термометр абсолютно необходим на кухне и принести прекрасные результаты.

Термометр – это не очередной технологический "изыск".

Термометр предназначен для точного измерения температуры. Термометры придадут вам уверенность при приготовлении пищи и помогут лучше овладеть кухонной премудростью. Вы навсегда избавитесь от необходимости запутанных вычислений, сколько времени потребуется на приготовление 1 килограмма мяса, рыбы или птицы, зная, что когда продукт достиг определенной температуры, то блюдо готово. Технология "х минут на килограмм" по определению неточна – два куска мяса могут весить одинаково, но один кусок будет толще, а другой – тоньше, и их приготовление займет разное количество времени.

А теперь несколько слов о низкотемпературном режиме тепловой обработки. Я прекрасно понимаю, что многим такой подход может показаться очень странным и ненадежным, но, как ни удивительно, именно низкие температуры дают самые наилучшие результаты, самое мягкое и сочное мясо. Хотя такой метод занимает больше времени, вам ничего не придется для этого делать – расслабьтесь, приготовьте соус, отварите овощи и наслаждайтесь ароматом запекаемого мяса или птицы.

Все рецепты даны из расчета на 6 порций

ЗАПЕЧЕННЫЕ ГОВЯЖЬИ РЕБРЫШКИ (ROAST RIB OF BEEF)

Выберите кусок, соразмерный с аппетитом гостей. Вес куска не имеет большого значения. Во многих продуктовых магазинах ребра продаются без позвоночной кости, а значит, мясо будет незащищено от прямого воздействия жара на противне. В этом случае сомните алюминиевую фольгу в неплотный комок и уложите мясо на нее, чтобы предохранить его от излишнего жара.

Говяжьи ребра куском на 6 ребер (по 2 ребра на порцию порции), с костями и пленкой
арахисовое масло
100 г несоленого сливочного масла
соль и перец

Разогреть духовку до 75 С (это оптимальная температура для длительного запекания говядины). Хорошенько посолить и поперчить мясо, смазать его арахисовым маслом. Уложите мясо позвоночной костью книзу на жарочный лист. Запечь в духовке до тех пор, пока внутренняя температура куска не достигнет 56 С. (Если вы пользуетесь не цифровым, а обычным термометром, температура должна быть примерно между 55 С and 60 С.) Это

займет достаточно долгое время – первый раз проверьте мясо через 4 часа, будьте терпеливы и не поддавайтесь соблазну увеличить жар в духовке. Как только внутренняя температура мяса достигнет 56 С, достаньте мясо из духовки. (Если вы настаиваете на вкусе зажаренного мяса, то растопите в большой сковороде кусок сливочного масла и очень быстро подрумяньте кусок со всех сторон).

Снимите пласт мяса с ребер острым ножом, нарежьте на порции поперек волокон.

Существует множество рецептов подливы к этим ребрышкам. К примеру, можно добавить на противень мясные обрезки (и, при желании, несколько кусочков моркови, корня сельдерея и целую луковицу-шалот) и запечь их в образовавшемся жиру при более высокой температуре, затем залить противень небольшим количеством кипятка, и приготовить соус из полученной жидкости. Ниже дается мой самый любимый рецепт подливы.

СОУС ДЛЯ МЯСА (A SAUCE FOR THE ROAST)

Это примерный рецепт соуса к говяжьим ребрышкам – особых усилий прикладывать не потребуется (разве что время), а результат – пальчики оближешь.

Для куриного бульона

750 г кончиков куриных крыльев, нарубить

1 луковица, очищенная от кожуры и разрезанная на 4 части

1 морковь, очищенная от кожуры и разрезанная поперек на 8 частей

1 стебель сельдерея, разрезанный на 4 части

1 стебель лука-порея, только белая часть, разрезать поперек на 4 части

3 зубка давленого чеснока

1 пучок свежего тимьяна

1 свежий лавровый лист (по вкусу)

Уложить крылышки в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения. Уменьшить огонь до слабого, проварить пять минут, откинуть на дуршлаг, слить воду и промыть крылья проточной холодной водой. Сполоснуть кастрюлю, выложить в нее крылья и снова залить холодной водой. Довести до кипения, уменьшить огонь до слабого, добавить оставшиеся ингредиенты и

проварить на очень медленном огне (не допуская кипения) примерно 90 минут. Процедить через частое сито и отложить.

Говяжий бульон (основа)
50 г несоленого сливочного масла
арахисовое масло
750 г говяжьей рульки, нарезанной кусками
1 луковица, очищенная и нарезанная тонкими дольками
1 звездочка бадьяна
1 морковь, очищенная от кожуры и нарезанная тонкими ломтиками
2 давленых зубка чеснока

Несколько веточек свежего тимьяна и розмарина

В большой кастрюле с толстым дном разогреть 25 г сливочного масла и 1 десертную ложку арахисового масла. Добавить мясо, и помешивая, слегка подрумянить его. Откинуть на дуршлаг. Добавить в кастрюлю оставшееся сливочное масло и еще немного арахисового масла, разогреть и слегка подрумянить в нем овощи. Добавить к овощам мясо, зелень и проварить 5 минут.

Влить половник куриного бульона, помешивая деревянной ложкой, чтобы со дна отстали все пригоревшие кусочки. Когда жидкость уварилась до густоты, добавьте еще половник куриного бульона и снова уварите. Повторите эту процедуру еще один-два раза, пока жидкость не превратится в густой сироп. Добавьте остатки куриного бульона и проварите на очень медленном огне около часа. Процедите через частое сито в небольшую кастрюльку, и если необходимо, уварите еще. Венчиком вбейте в подливу небольшой кусочек холодного сливочного масла, для придания подливе глянца.

И с легкостью необычайной!

Я уже не раз восхищался деятельностью французского химика Эрве Тиса (Herve This). Особенно мне нравится бесподобно вкусный "шоколад шантильи". В принципе, для его приготовления не нужно ничего, кроме высококачественного горького шоколада, растопленного в почти равном (чуть меньше по весу) количестве воды, и взбитого в подобии водяной бани (только вместо кипящей воды – лед). Законченный продукт – минут через 5 после начала взбивания – напоминает шоколадные взбитые сливки.

Как-то раз я приехал в Париж навестить Эрве и мы решили попробовать приготовить майонез из яичных белков, а не из желтков. Преимущество белка заключается в том, что он не "обволакивает небо", как желток (для сравнения, представьте себе кусочек хлеба, смоченный в желтке сваренного всмятку яйца).

Затем я решил проверить, что произойдет при тепловой обработке этого белкового майонеза – удержится ли эмульсия, не отслоится ли растительное масло? Опыт удался. И тогда я решил, что если объединить оба эти принципа, то десерт из шоколадной помадки, которую мы подаем в ресторане, получится еще вкуснее.

Традиционный рецепт помадки включает в себя яичные желтки, сахар, сливочное масло, шоколад и муку. Несколько лет назад я (вечный экспериментатор) решил, что можно обойтись и без муки, считая, что шести минут тепловой обработки недостаточно для устранения "мучнистой" природы десерта. Я хотел еще и уменьшить количество сахара в рецепте, потому что вкус шоколада усиливается в менее сладком десерте.

Поэтому после моей встречи с Эрве я задумал заменить весь желток в помадке яичным белком, взбивая его как можно меньше. Результат превзошел все ожидания, потому что вкус шоколада занял первый план.

Основная проблема заключалась в том, что замена желтка белком лишила десерт "обволакивающего" вкуса и сделала его чересчур сладким. Нам пришлось уменьшать количество сахара до тех пор, пока его вообще не осталось в рецепте.

Для этого рецепта вам потребуются металлические формы-кольца без основы, потому что помадка-фондант настолько нежна, что перевернуть ее невозможно, а можно только осторожно снять кольцо. Если у вас нет таких форм, их очень просто сделать самим из небольших консервных банок, обрезав дно с обеих сторон.

Мой совет для любого шоколадного рецепта – покупайте только самый высококачественный горький шоколад. Важно

помнить, что шоколад ни в коем случае нельзя перегревать выше 40 С, иначе он станет твердым и зернистым. Рецепт рассчитан на 6 порций (металлическая форма диаметром примерно 3 дюйма). Вам также потребуется пергамент или вощеная бумага.

Совсем не обязательно готовить этот десерт в съемных формах – можно использовать и небольшие формочки для суфле, но в этом случае десерт не извлекают, а подают в формах. Если не проводить тепловую обработку, то смесь можно подать как мусс, охладив ее предварительно часа 3-4 в холодильнике. В этом случае, добавьте к смеси 30 мл холодной воды.

Рецепты рассчитаны на 6 порций

ШОКОЛАДНАЯ ПОМАДКА (CHOCOLATE FONDANT)

На 6 формочек диаметром 3 дюйма (заполнить примерно на глубину 2 дюймов)

240 г высококачественного горького шоколада
100 г несоленого сливочного масла
230 г яичных белков

Разогреть духовку до температуры 200 С (400 F). Ножом мелко порубить шоколад и нарезать сливочное масло небольшими кубиками для равномерного растапливания. Растопить шоколад и сливочное масло либо в микроволновой печи, либо на водяной бане. Растапливая шоколад в микроволновой печи, следите за температурой – если она слишком высока, шоколад станет зернистым. На водяной бане следите за тем, чтобы миска, в которой вы растапливаете шоколад, не касалась поверхности воды в кастрюле (вода не должна кипеть, а быть на грани закипания).

Вылить белки в миску и залить их тепловатой шоколадно-масляной смесью. Хорошенько перемешать деревянной ложкой (при плохом перемешивании помадка расслоится), но стараясь при этом не взбить белки. Смесь можно хранить 1-2 дня в холодильнике, но легче разливать по формам в теплом состоянии.

Нарежьте полосы вощеной бумаги шириной в высоту формы. Смажьте сливочным маслом внутреннюю поверхность формы и одну сторону вощеной бумаги. Уложите вощеную бумагу внутрь кольца, так, чтобы смазанная маслом сторона бумаги соприкасалась со смазанной маслом стенкой формы. Установить

подготовленные кольца на противень, выстеленный вощеной бумагой, смазанной сливочным маслом (если используете формочки для суфле, то просто залейте в них смесь). Заполненные формы охладить в холодильнике примерно час – это очень важно, иначе нарушается время выпечки. Формы с охлажденной смесью перенести в разогретую духовку и выпекать 6-7 минут. Извлечь из духовки – помадки будут жидкими в центре, но края должны схватиться. Если края не застыли, то не снимайте металлическую форму 2-3 минуты – жар металла продолжит выпечку. Когда помадки готовы, осторожно – лопаточкой – перенесите помадки на сервировочное блюдо или индивидуальные тарелки.

Теперь осторожно снимите кольцо с помадки, стараясь не снять вместе с ним бумагу. После чего очень медленно разверните бумажное кольцо – если помадка пристала к бумаге, отделите ее острием ножа. Описывать это все очень сложно, но вы научитесь после первой же пробы.

Хотя помадки заранее приготовить нельзя, смесь для них можно приготовить за день-два до употребления, или даже разлить ее по формам и выпечь в последнюю минуту.

КРУЖЕВНОЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ РИСОВОЙ МУКИ (RICE TUILLE)

Эти нежные тонкие печенья хорошо контрастируют с шоколадным десертом.

80 г рисовой муки
20 г обычной муки
20 г сахарной пудры
1 щепотка соли
150 мл обезжиренного молока

Разогреть духовку до 150 С (300F). Просеять в миску через частое сито рисовую муку, обычную муку, сахарную пудру и соль, тщательно перемешать. Тонкой струйкой и постоянно помешивая, добавить к смеси молоко. Полученное тесто должно быть консистенции густой пасты – при необходимости можно добавить немного рисовой муки. Намазать тесто тонким слоем на противень с антипригарным покрытием и выпекать 10-12 минут.

РИС С АВОКАДО (AVOCADO RICE)

Это блюдо также служит необычным дополнением к шоколадному десерту.

175 г риса для ризотто (желательно сорта Superfino)
150 г сахара-песка
1 литр цельного молока
1 стручок ванили
5 плодов авокадо
лимонный сок
3 ст.л. слегка взбитых жирных сливок

В кастрюлю высыпать рис, залить холодной водой и довести до кипения. Уменьшить огонь и проварить 5 минут. Переложить рис в конический дуршлаг, установить его в кастрюлю, добавить сахар, молоко, ванильный стручок, разрезанный в длину пополам, и проварить на умеренном огне 17-20 минут. Если рис сварился, но не вся жидкость впиталась, то извлечь рис и уварить жидкость до густоты соуса. Если рис недоварен, то добавить немного жидкости.

Соединить рис с оставшейся жидкостью, переложить в отдельную посуду с крышкой, остудить до комнатной температуры, затем охладить в холодильнике. Тем временем очистить авокадо, удалить косточку, измельчить в кухонном комбайне и протереть через частое сито. Добавить немного лимонного сока, чтобы сохранился цвет (и вкус) авокадо. Смешать с охлажденным рисом. Перед подачей добавить взбитые сливки.

Восторжествует дух над плотью…

В чем разница между вкусом (taste) и вкусовым оттенком (flavour)? Объяснять можно очень долго, но в сущности разница такова: вкус ощущается вкусовыми рецепторами на языке, а вот вкусовые оттенки – обонятельной луковицей, расположенной за переносьем. Верится с трудом? А вы проверьте.

Возьмите кусочек шоколада и немного обычной столовой соли. Зажмите нос, так, чтобы дышать только ртом, и немного пожуйте шоколад, стараясь не проглотить. Гарантирую, вкуса вы не почувствуете. Не разжимая носа, и все еще не проглотив шоколад, посыпьте язык щепоткой соли. Вкус соли вы почувствуете. А теперь разожмите нос – и почувствуете "вкус" шоколада.

Этот простой опыт демонстрирует работу наших вкусовых рецепторов. Вкус – сладкий, кислый, соленый и горький, а также таинственный пятый вкус (umami) – все они распознаются вкусовыми рецепторами, расположенными на языке. При глотании небольшое количество пищи задерживается у корня языка, что расширяет гортань, и потому проходящий воздух подхватывает молекулы вкусовых оттенков, пронося их к обонятельной луковице и выпуская через нос. Две системы вкусоощущения объединяются мозгом в одну, и мы считаем, что вкус ощущается только во рту.

Однако же мы имеем дело не только с объединением этих двух систем. Сюда входит, кончено же и зрение, и слух, и самое сильное из всех пяти чувств – обоняние. Добавим к этому еще и культурные и социальные влияния: японцы, например, ненавидят молочную рисовую запеканку, но вполне спокойно поглощают крабов в мягком панцире. Мы с удовольствием едим креветок, но нас передергивает от мысли о жареных кузнечиках.

Как ни странно, я хотел бы предложить вам рецепт клубничного супа, хотя, конечно же, в это время года клубничный суп вряд ли будет популярен. Тем не менее, в моем безумии есть логика. Во всяком случае, мне так кажется.

Несколько лет назад профессор Ноттингемского университета Энди Тайлор (Andy Taylor) поставил ряд опытов, исследуя связь между мозгом и вкусовыми ощущениями. Один из этих опытов проводился с клубничным соком. Из свежей клубники выдавливали сок, половину сока смешивали с водой, а вторую – с сахаром. Консистенция обоих растворов доводилась до однородности. Использовался специальный прибор, регистрирующий вкусовые оттенки в обонятельной луковице.

Испытуемым предлагали подслащенный и неподслащенный клубничный сок. Все испытуемые утверждали, что вкус клубники в подслащенном соке был насыщеннее, хотя данные, снятые с обонятельной луковицы, говорили о том, что вкус клубники регистрировался в ней на абсолютно идентичном уровне.

Тот же опыт был поставлен в Японии – испытуемые утверждали, что между подслащенным и неподслащенным соком нет разницы в насыщенности вкуса клубники. Однако же, когда опыт повторили, добавив к соку глютамат натрия (MSG), который широко применяется для усиления вкуса и аромата в Юго-восточной Азии, то большинство испытуемых отметили, что насыщенность вкуса клубники сильнее в соке, приправленном глютаматом.

Европейцам, привыкшим к пище, основанной на сахаре, кажется, что подслащенный сок имеет более насыщенный вкус клубники. Жители стран Азии, привыкшие к пище, основанной на глютамате натрия, считали, что сок с добавкой глютамата имеет более насыщенный вкус. На самом деле насыщенность вкуса в каждом случае была абсолютно идентична вкусовой насыщенности сока, разведенного водой.

Пару месяцев назад я получил письмо читателя, настаивающего на необходимости использования сезонных продуктов. Я очень даже за – но цель моих статей сейчас не в пропаганде сезонности. Я пытаюсь изложить правила кулинарии нового типа, а потому простите за "несвоевременный" рецепт. Поверьте, его стоит сохранить до клубничного сезона.

Рецепт рассчитан на 6 порций

СУП ИЗ КЛУБНИКИ (STRAWBERRY SOUP)

Из клубничного сока можно не только приготовить замечательно вкусный суп, но и использовать сок в напитках и коктейлях, как соус к мороженому или как вкусную добавку к молочной рисовой или манной каше. К тому же клубничный сок сравнительно неплохо сохраняется. Но если у вас нет времени или желания возиться с приготовлением клубничного сока, то вкус клубники можно улучшить, если посыпать ее нерафинированным сахаром-песком примерно за полчаса перед подачей. Стебельки клубник следует удалять непосредственно перед подачей или использованием. Мыть ягоды перед этим не надо, потому что они легко впитывают воду, что нарушает вкус и

плотность ягод. На приготовление всего рецепта потребуется полтора дня. Вам понадобится марля или муслин.

Клубничный сок
500 г клубники
1 ст.л. сахарной пудры
1 ст.л. воды

Очистить клубнику от плодоножек, разрезать на четвертинки, выложить в металлическую миску, посыпать сахаром, сбрызнуть водой. Установить миску на водяную баню, накрыть полиэтиленовой пленкой и проварить на очень медленном огне 90 минут. Переложить содержимое миски в мешочек из двух слоев марли или муслина, подвесить его над отдельной миской, оставить на ночь, чтобы весь сок стек в миску.

Клубничный суп
500 г клубники
125 мл красного вина (с фруктово-ягодным привкусом)
1 ст.л. нерафинированного сахара-песка
клубничный сок (см. рецепт выше)
1 апельсин
1 лимон
черный перец
оливковое масло (холодный пресс)
флердоранжевая (померанцевая) вода по вкусу

Очистить клубнику от стебельков, разрезать каждую ягоду на четыре части, выложить в миску, посыпать сахаром и залить клубничным соком. Вымачивать 2 часа. Снять цедру с лимона и апельсина (без белого слоя), выдавить из них сок и сохранить.

В отдельной посуде довести вино до кипения, поджечь для удаления излишней кислоты и алкоголя, добавить цедру и сок апельсина и лимона. Уварить на медленном огне наполовину. Процедить жидкость и остудить до комнатной температуры. В кухонный комбайн или блендер выложить вымоченную клубнику, добавить уваренное вино, измельчить в пюре. Добавить клубничный сок.

Завершите приготовление супа по вкусу. Добавьте примерно 1 ст.л. флердоранжевой (померанцевой) воды, если понадобится, то еще немного сахара и апельсинового сока. Продолжайте пробовать. Еще раз хорошенько перемешайте суп в блендере и добавьте немного свежемолотого черного перца.

Теперь возможны варианты. Сразу же подать суп, добавив в

каждую тарелку по нескольку ягод клубники, и примерно чайную ложку высококачественного оливкового масла (холодный пресс). Для большей романтичности, украсьте суп 2-3 лепестками роз.

Или перелить суп в марлевый (муслиновый мешочек) и подвесить на ночь, получив в результате сверх-концентрированную клубничную эссенцию. Можно также пропустить суп через частое сито.

В чешуе, как жар горя…

Как удивительно красива свежая скумбрия – черные тигровые полоски на отливающей синевой серебристо-стальной коже … просто рыба-модница. Но несмотря на всю эту внешнюю красивость, кулинары-профессионалы редко употребляют скумбрию, хотя ее вкус и текстура вполне заслуживают этого.

Скумбрия – рыба с высоким содержанием жира, и я предпочитаю ее копченой, а не жареной. Вдобавок, копченая скумбрия лучше сохраняется – свежая портится очень быстро, как и любая рыба с высоким содержанием жира.

Если жарить скумбрию целиком – например, на гриле или рашпере – то не забудьте удалить центральную хребтовую вену, которая может придать рыбе горечь.

В этих двух рецептах скумбрия солено-маринованная, что сохраняет и улучшает ее вкус.

Все рецепты рассчитаны на 6 порций.

ПАШТЕТ ИЗ СКУМБРИИ (RILLETTES OF MACKEREL)

Это очень простой рецепт – и не верьте, если вас начнут убеждать, что это паштет из сырой рыбы. В конце концов, обычный окорок – это, в сущности, просоленное и слегка провяленное мясо. То же верно и для целого ряда копченостей и соленостей из мяса и рыбы – и, как правило, засоленный продукт хранится дольше, чем такой же продукт, но не засоленный, а термически обработанный. Подайте паштет из скумбрии с маринованными сладкими перцами, посолив крупной солью, присыпав щепоткой дробленого черного перца и слегка сбрызнув хересным уксусом.

Вам потребуются филе скумбрии. Набор пряностей и их количество – строго по вкусу. Я оставляю неизменными только базилик и чеснок, остальные пряности можно варьировать. Паштет хранится в холодильнике 2-3 дня. Это количество рассчитано на 6 порций, как закуска, с гарниром из маринованных сладких перцев. Если вы собираетесь подавать только скумбрию, то лучше увеличить количество продуктов, соблюдая пропорции.

750 г филе скумбрии

столовая соль (столько, чтобы засыпать рыбу солью на глубину примерно 2 мм)
винный уксус (желательно хересный)
1 лимон
1 лайм
1 д.л. молотого кориандра
1 ч.л. сухого крошеного перца чили
15 листьев свежего базилика
2 ст.л. оливкового масла
1 зубок чеснока
кристаллы морской соли
дробленый черный перец

Очистить и раздавить чеснок. Добавить в небольшую сковороду оливковое масло, чеснок и крошеный перец чили. Прожарить на слабом огне 10 минут, так, чтобы чеснок не подгорел, иначе масло будет горчить. Снять с огня и охладить.

В миску высыпать столовую соль и натертую на мелкой терке цедру лимона и лайма. Добавить молотый кориандр и перемешать. Выложить смесь на поднос или большое плоское блюдо ровным слоем глубиной 2 мм. Уложить на слой соли филе скумбрии, кожей книзу, слегка придавить, сбрызнуть хересным уксусом, засыпать ровным слоем ароматизированной соли (2 мм), полностью покрыв филе. Если поднос или блюдо не очень велико, то можно выложить филе в несколько слоев, пересыпая каждый равномерным слоем соли и сбрызгивая филе уксусом. Отставить. Процедить охлажденное оливковое масло через частое сито.

Через 45 минут разобрать филе, отряхнуть от соли и тщательно промыть, снять кожу. Переложить рыбу в миску, залить подготовленным оливковым маслом, размять вилкой. Мелко нарезать базилик, добавить к паштету. Охладить в холодильнике как минимум 2 часа. Выложить на тарелки и присыпать крупной морской солью и дробленым черным перцем.

МАРИНОВАННАЯ СКУМБРИЯ (ESCABECHE OF MACKEREL)

По правде говоря, это минимально необходимое количество маринада – но он долго хранится и его можно использовать повторно.

1-2 филе скумбрии на порцию
ароматизированная соль и хересный уксус (см.

рецепт выше)

3 моркови

1 луковица

8 зубков чеснока

1 букет гарни (лавровый лист, розмарин, тимьян и листья сельдерея)

2 бутона гвоздики

2 ч.л. семян кориандра

2-3 ломтика лимона

1 яблоко (тонко нарезать)

1 груша (тонко нарезать)

50 мл белого винного уксуса (желательно шардонне)

50 мл шампанского уксуса (уксус шардонне и шампанский уксус вполне можно заменить обычным белым винным уксусом)

25 мл хересного уксуса

400 мл оливкового масла

200 мл воды

1 упаковка шафрана (4-5 стебельков)

2 ч.л. томатного кетчупа

несколько капель соуса табаско

несколько капель вустерского соуса (или соевого соуса)

Засолить, промыть и обработать скумбрию (см. предыдущий рецепт), отложить. Приготовить маринад: очистить морковь, лук и чеснок, нарезать по отдельности тонкой соломкой (не смешивайте овощи). В большую толстостенную кастрюлю влить 100 г оливкового масла, разогреть на умеренном огне, уменьшить огонь до слабого, добавить морковь, обжарить 5 минут, добавить лук и обжарить с морковью 5 минут, добавить чеснок, обжарить еще 5 минут. Теперь попробуйте морковь – она должна быть готова, но не чересчур мягкой. Дело в том, что уксус остановит процесс варки.

Теперь добавьте все остальные ингредиенты, кроме оливкового масла, шафрана и воды. Сохраните щепотку семян кориандра для украшения блюда при подаче. На очень слабом огне проварите смесь 5 минут, добавьте оливковое масло, шафран и воду и продолжайте варку еще 10 минут. Снимите сковороду с огня и остудите маринад до комнатной температуры.

Хорошенько разогреть сковороду с противопригарным покрытием, уложите на нее филе скумбрии кожей книзу, слегка придавите, подержав на сковороде секунд 10-15, снимите филе со сковороды. Эта процедура размягчит кожу. Выложите филе кожей

кверху в остывший маринад и оставьте на 2-3 часа при комнатной температуре, накрыв пластиковой пленкой.

Перед подачей хорошенько перемешайте маринад и подавайте по 1-2 филе на порцию, полив маринадом и присыпав семенами кориандра.

КРАСНЫЕ СЛАДКИЕ ПЕРЦЫ, МАРИНОВАННЫЕ С АНЧОУСАМИ (RED PEPPERS MARINATED WITH ANCHOVIES)

Для этого блюда вам потребуются маринованные анчоусы, а не засоленные баночные, вкус которых чересчур силен.

3 сладких красных перца
75 г маринованных анчоусов
25 мл хересного уксуса
200 мл оливкового масла (холодный пресс)
1 пучок тимьяна
2 зубка чеснока
соль и перец

Хорошо разогреть гриль. Очистить перцы от плодоножек и семян, разрезать пополам, очистить от перегородок. Выложить на противень кожицей кверху, смазать оливковым маслом и запечь под грилем до черноты, чтобы кожица как следует подгорела.

Мелко нарезать филе анчоусов и раздавить в ступке чеснок. Сохранить для украшения несколько веточек тимьяна, остальное увязать в пучок. Разогреть в сковороде оливковое масло на умеренном жару, добавить анчоусы, чеснок и пучок тимьяна, прожарить 5 минут. Добавить хересный уксус, довести до кипения и уварить в течение 5 минут. Снять с огня, охладить до комнатной температуры, посолить и поперчить по вкусу.

Вытащить из-под гриля запеченные перцы и немедленно переложить их в толстый пластиковый пакет, плотно закрыть и оставить на 10 минут, после чего кожа легко очистится. Не промывайте их холодной водой, так как это уменьшит аромат перцев.

Нарезать перцы вдоль полосками, смешать с подготовленным анчоусным соусом, замариновать на ночь или хотя-бы 2-3 часа. Перед подачей слить маринад, украсить мелко нарезанным свежим базиликом и листьями тимьяна.

Странно, но факт

Вам никогда не казалось странным, что некоторым очень нравится вкус одних продуктов, а некоторым – совершенно наоборот? Почему мы в восторге от текстуры определенных продуктов и терпеть не можем другие?

Поглощение пищи – активность, в которой участвуют все наши пять чувств. Самая сложная нервная структура в организме отвечает за работу обонятельной луковицы (она расположена примерно за переносицей), передающей мозгу информацию о вкусовых оттенках поглощаемой нами пищи. Вообще наш мозг играет очень важную роль в наших вкусовых пристрастиях и отвращениях.

У старых и малых свои вкусовые причуды, связанных с воспоминаниями или с встроенными защитными механизмами. Например, горечь может означать яд, а значит, желания есть горького не возникает. Визуально, перцепция вкуса также может изменяться, хотя сам вкус остался без изменений – сравните обычный красный кетчуп и его зеленую версию.

В качестве иллюстрации, хотелось бы предложить вам несколько рецептов, которые на первый взгляд противоречат нашим установкам о вкусовой сочетаемости просто потому, что наши предрассудки и предвзятое мнение не позволяют нам выйти за пределы того, что мы привыкли рассматривать как "норму".

Первый рецепт объединяет два обычных продукта в весьма необыкновенное блюдо. Тем не менее, эти два, казалось бы, несопоставимых ингредиента, на самом деле прекрасно дополняют и обогащают друг друга. Попробуйте переступить через грань предубеждений.И между прочим, на обдумывание этой комбинации ушло некоторое время. Честное слово. Об этом мало кто задумывается, но соль помогает усилить вкус многих сладких блюд – взять к примеру песочное тесто и фруктовую выпечку с ним. Щепотка соли в тесте существенно усиливает вкус фруктов. Тот же принцип относится и к белому шоколаду – крупинка соли прекрасно оттеняет его "шоколадность".

Пару лет назад я начал экспериментировать – почему бы не заменить соль другими солоноватыми продуктами. Я попробовал соединить шоколад и копченую утятину (вышло на удивление здорово) и комбинацию "шоколад-морепродукты" (тут фокус не удался). Наконец я добрался до черной икры – результат меня покорил.

Сочетание белого шоколада и солоноватой черной икры было так великолепно, что мне захотелось получить мнение

специалиста о том, что все-таки делает эту комбинацию такой необычно вкусной.

Я обратился к Франсуа Бенци (Francois Benzi), сотруднику женевской компании Фирмених (Firmenich), производящей парфюмерные и пищевые отдушки. Ему настолько понравилась комбинация белого шоколада и черной икры, что он заперся в лаборатории на целый день, пытаясь понять, в чем секрет их сочетаемости.

В конце концов он пришел к выводу, что шоколад и черная икра – это продукты с высоким содержанием аминов, белков, которые уже прошли состояние аминокислот, но еще не превратились в аммиак. Амины отвечают за вкус вареного/ жареного мяса и сыров.

Еще два рецепта, совмещающих казалось бы несовместимые оттенки: желе из свекольного сока с зеленым перцем-горошком или пюре из манго с хвоей.

Все рецепты рассчитаны на четыре порции.

ЧЕРНАЯ ИКРА И БЕЛЫЙ ШОКОЛАД (CAVIAR AND WHITE CHOCOLATE DISCS)

Для этого блюда понадобится свежая черная икра самого лучшего качества.

30 г севрюжьей икры
125 г высококачественного белого шоколада

Осторожно растопить шоколад в микроволновой печи или на водяной бане, перемешать до гладкости.

Нанести шоколад равномерным тонким слоем на лист пергаментной бумаги и перенести на плоскую поверхность в холодильник до застывания. Вырезать кружочки металлической формой для печенья, согретой в горячей воде (диаметр 3 см – оптимальный вариант).

Выложить примерно пол-кофейной ложечки икры на середину каждого шоколадного диска – и съесть. Можно поэкспериментировать, увеличивая или уменьшая количество икры.

Вкус этого необычного блюда усиливается, если положить шоколадный кружок на язык, и не разжевывая, дать шоколаду растаять. Вкус черной икры проявляется постепенно – необыкновенное наслаждение!

ЖЕЛЕ ИЗ СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕНОГО ПЕРЦА-ГОРОШКА (BEETROOT AND GREEN PEPPERCORN JELLY)

С этим желе хорошо подать клубнику или черную смородину со сливками.

250 мл воды
2 листочка желатина
30 г жидкой глюкозы
50 мл свекольного сока
25 горошин зеленого перца
щепотка молотого черного перца

Приготовим сок. Очистить и нарезать свеклу, выложить в кухонный комбайн, залить 60-80 мл воды. Измельчить, процедить через частое сито.

Слегка раздробить зеленый перец-горошек в ступке и засыпать в кастрюльку со щепоткой черного перца, залить водой, свекольным соком и глюкозой, разогреть на умеренном огне. Залить желатин холодной водой по инструкции на пакете и дать постоять пару минут, пока полностью не размягчится. Извлечь желатин из воды, слегка отжать, удалив лишнюю влагу. Снять свекольный сок с огня и остудить 5 минут.

Добавить к соку желатин, перемешать до полного растворения. Протереть через частое сито. Перелить в порционные формочки и поставить в холодильник для застывания. Перед подачей, окунуть формочки на несколько секунд в горячую воду, перевернуть на сервировочную тарелку. Желе можно подать либо со свежими фруктами, либо с пюре из манго с сосновым маслом.

ПЮРЕ ИЗ МАНГО С СОСНОВЫМ МАСЛОМ (MANGO PUREE WITH PINE ESSENCE)

Это пюре можно подавать со свежими фруктами, например с ананасом или бананами. Хвойная эссенция (сосновое масло) продается в аптеках в отделе ароматерапии.

3 спелых манго или 250 г мангового пюре
сосновое масло (натуральная хвойная эссенция)
50 г сливочного масла

Очистить манго от кожуры, удалить косточку. Измельчит манго в кухонном комбайне в пюре, выложить в кастрюльку, добавить сливочное масло и прогреть на слабом огне 15-20 минут. Снова пропустить через кухонный комбайн. Добавить 1-2 капли соснового масла. Перед подачей охладить в холодильнике.

Мороженное

Мороженое и его приготовление – моя большая и давняя страсть. Каждую субботу, отправляясь за продуктами, моя бабушка брала меня с сестрой на наш любимый лондонский рынок, Черч стрит, недалеко от Эджвер роуд, а по дороге домой мы обязательно покупали коробку ванильного мороженого. Дорога домой занимала всего несколько минут, которые тем не менее, казались вечностью.

Мороженое – это всего-навсего замерзшая жидкость, содержащая жир, сахар, молочный белок и вкусовые добавки. Для его приготовления сначала варится своеобразный заварной крем требуемой густоты. Если окунуть в него деревянную ложку, то черта, проведенная пальцем по крему на ложке, не должна затягиваться. При такой густоте ледяные кристаллики в мороженом не образуются. Чем жиже крем, тем более леденистым получится мороженое.

Как только температура крема достигнет 82 С, его необходимо немедленно остудить на льду, а залить в мороженицу – или продолжить приготовление вручную. Для этого необходимо поместить крем в пластмассовом сосуде в морозилку. Как только он начнет схватываться по края, вытащить из морозилки и взбить венчиком или ручным миксером. Вернуть в морозилку. Повторить процесс как минимум дважды с полуторачасовым интервалом, а затем оставить в морозилке на час до полного застывания перед подачей.

ВАНИЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ (VANILLA ICE CREAM)

Выход мороженого – примерно 2 литра

625 мл цельного молока
120 г нерафинированного сахара-песка
6 яичных желтков средней величины
6 стручков ванили
10 целых кофейных зерен
50 мл порошкового обезжиренного молока

Выложить ванильные стручки на доску и небольшим острым ножом разрезать каждый вдоль. Соскрести со стручков семена,

переложить их в отдельную миску, отставить. Стручки выложить в кастрюлю объемом 1.5 литра и залить молоком. Добавить десертную ложку (10 г) сахара, кофейные зерна и порошковое молоко. Тщательно перемешать и разогреть молоко на умеренном огне до 82 С. Как только молоко достигнет этой температуры, уменьшить огонь до очень слабого и проварить еще 5 минут. Снять с огня и дать настояться 20 минут при комнатной температуре.

В миску с семенами ванили добавить желтки и оставшийся сахар-песок. Взбивать ручным миксером на высокой скорости как минимум 10 минут до белизны и увеличения в объеме. Молоко вернуть на плиту, довести на умеренном огне до кипения, и тонкой струйкой влить в яичную смесь, не переставая взбивать.

Полученную смесь перелить в кастрюлю и снова медленно разогреть до 82 С, непрерывно помешивая, лучше всего деревянной ложкой. Очень важно не доводить смесь до кипения, иначе она станет зернистой. Крем готов, когда он загустеет до описанного выше состояния.

Теперь установите глубокую миску в большом сосуде, наполненном льдом и холодной водой. Залейте крем в миску и продолжайте помешивать до тех пор, пока он не остынет. Процедите через сито. (Крем можно хранить 1-2 дня в холодильнике в герметически закрытой посуде).

После этого перелейте крем в мороженицу или заморозьте вручную, как описано выше. Накройте поверхность готового мороженого пластиковой пленкой и храните в морозилке.

МИНДАЛЬНЫЕ ВАФЛИ-СТАКАНЧИКИ ПО РЕЦЕПТУ МИССИС МАРШАЛЛ (MRS MARSHALL'S ALMOND CORNETS)

Этот рецепт – адаптация рецепта 19 века. Агнес Б. Маршалл (Agnes B Marshall) первой придумала подавать мороженое в съедобном стаканчике. Вам потребуются 6 металлических конусообразных формочек тщательно смазанных (внутри и снаружи) растительным маслом. Указанного количества хватает примерно на 15 стаканчиков.

225 г молотого миндаля
110 г сахара-песка
110 г обычной муки
4 яиц средней величины

0.5 ч.л. ванильного экстракта
2 ст.л. розовой воды

Протереть противень с антипригарным покрытием бумажным полотенцем, смоченным в растительном масле (лучше всего, арахисовом, но подойдет любое без запаха). Разогреть духовку до 175 С. Взбить яйца, ванильный экстракт и розовую воду. В отдельной миске смешать молотый миндаль, муку и сахар. Добавить взбитую яичную смесь к сухим ингредиентам и перемешать в густую массу . Выложить на подготовленный противень три столовые ложки массы, равномерным тонким слоем распределить по противню, сформовав круг примерно диаметром 14-15 см. Выпекать 7-8 минут, пока вафля не начнет слегка отделяться от противня.

Вытащить противень из духовки и, приложив в качестве трафарета тарелку или крышку от кастрюли диаметром 14 см, вырезать из горячей вафли круг. Тонким и широким металлическим ножом поднять вырезанный круг с противня, плотно обернуть конусом вокруг металлической формы, неплотно накрыть второй металлической формой, чтобы зафиксировать форму. Выложить на противень и вернуть в духовку. Уменьшить температуру до 160 С и выпекать еще 10-11 минут, пока края стаканчика не подрумянятся. Извлечь из духовки и охладить, не вынимая из форм. Повторить процедуру со всем тестом.

ЯБЛОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ ПО РЕЦЕПТУ МИССИС МАРШАЛЛ (MRS MARSHALL'S APPLE ICE CREAM)

Приготовьте яблочное пюре, протомив на очень медленном огне очищенные от кожуры и сердцевины и нарезанные на куски яблоки (желательно зеленых кислых – лучше всего, сорта Брамли (Bramley), пропустите пюре через частое сито.

280 г тщательно протертого пюре из яблок (желательно сорта Bramley)
500 мл жирных сливок, охладить
30 г сахара-песка
1-2 ч.л. лимонного сока

Охладите яблочное пюре и сливки в холодильнике. Смешайте, добавьте сахар и попробуйте – если получилось очень сладко, добавьте немного лимонного сока. Снова охладите в

холодильнике. Переложите в мороженицу, проверните примерно 20 минут, выложите в пластмассовые контейнеры, накройте вощеной бумагой и крышкой. Хранить в морозилке, за 20 минут до подачи переложить в холодильник

Вершки

Наконец-то весна пришла – птички поют, солнышко сияет, на лицах прохожих – улыбки. Но самое лучшее настроение – у кулинаров: пришел сезон спаржи.

Сразу же должен с гордостью заявить: английская спаржа – лучшая в мире. Если бы все английские гастрономические ухищрения и продукты находились на этом уровне, то Великобритания была бы мировым лидером в области гастрономии. Жаль только, что сезон спаржи очень короток, так что постарайтесь наесться на год вперед – спаржа, выращенная в других странах, не идет ни в какое сравнение с английской.

Сравнительно высокая стоимость спаржи объясняется высокой стоимостью ее выращивания. Первые два года спаржу не собирают, а впоследствии она урожайна только 2-3 года, не больше, так что основную часть времени земля, занятая под спаржу, урожая не дает и прибылей не приносит.

Надо заметить, что некоторые овощи при варке в кипящей воде теряют вкусовые молекулы, и весь вкус переходит их них в воду для варки. Спаржа относится к разряду таких овощей. Пару лет назад я попробовал на вкус воду, в которой спаржа варилась традиционным методом (то есть в подсоленной кипящей воде) – и ужаснулся: весь вкус спаржи остался в "бульоне". Казалось бы, это вполне очевидно, но если, например, попробовать воду, оставшуюся от варки зеленой стручковой фасоли, то вкуса фасоли она иметь не будет. Короче, как выяснилось, спаржа при варке "отдает" свой вкус воде. Но если обжарить спаржу в оливковом масле, то вкус спаржи проявляется гораздо сильнее.

Все рецепты рассчитаны на 4 порции.

ТУШЕНАЯ СПАРЖА (POT-ROAST ASPARAGUS)

Очень простое и вкусное блюдо. На порцию потребуется как минимум 4-6 стеблей спаржи.

16-24 стебля спаржи
2 луковицы шалот
50-75 г несоленого сливочного масла
1 пучок свежего кервеля
бальзамический уксус

50 г белых мелких шампиньонов (нераскрывшихся)
50 г свежего сыра пармезан
соль и перец

Аккуратно и осторожно снять кожицу со спаржи, стараясь не повредить стебель. Отломить грубые нижние концы стеблей (при сгибании раздается хруст, и твердая часть стебля легко отламывается). Очистить и измельчить лук-шалот. Нарезать сыр пармезан тонкой стружкой.

В широкой толстостенной кастрюле с крышкой (предварительно проверьте, уложится ли спаржа на дно кастрюли в один слой) на очень слабом огне растопить сливочное масло, добавить измельченный лук-шалот, перемешать, накрыть крышкой, проварить под крышкой примерно 5 минут. Затем добавить спаржу и продолжать варить под крышкой на самом слабом жару, периодически встряхивая кастрюлю, еще 5 минут. Спаржа готова – проверьте кончиком ножа или зубочисткой: острие должно входить легко, с небольшим сопротивлением.

Снять кастрюлю с огня, добавить мелко нарезанный кервель, посолить и поперчить по вкусу. Снова накрыть крышкой и отставить. В это время нарезать шампиньоны очень тонкими ломтиками (почти стружкой). Подать на стол в кастрюле под крышкой, отдельно подать бальзамический уксус, шампиньоны и стружки пармезана.

МОРОЖЕНОЕ ИЗ СЫРА ПАРМЕЗАН (PARMESAN ICE CREAM)

Если вам кажется, что мои рецепты чересчур экзотичны, вычурны и – чего греха таить – кажутся надуманными, то что вы скажете об этом рецепте, которому … 185 лет. Впервые этот рецепт был опубликован в кулинарной книге Джозефа Белла (Joseph Bell) Трактат о кондитерском искусстве (Treatise On Confectionery) в 1817 году. Это мороженое – очень необычный гарнир для тушеной спаржи. Количество продуктов дает примерно 750 мл мороженого.

500 мл жирных сливок
110 г желтого нерафинированного сахара-песка
110 г тертого пармезана

В сотейнике на медленном огне, постоянно помешивая, довести сливки с сахаром до кипения, но не кипятить. Как только

сливки дойдут до точки кипения, немедленно снять с огня, добавить тертый пармезан и продолжать размешивать до тех пор, пока сыр не расплавится. Остудить до комнатной температуры.

Оставить на ночь в холодильнике. К утру смесь загустеет достаточно для дальнейшей заморозки. Переложить в плотно закрывающийся контейнер для морозильной камеры, тщательно перемешать, выровнять и укрыть поверхность мороженого вощеной бумагой или полиэтиленовой пленкой. Закрыть крышкой и заморозить не менее 6 часов.

СУП ИЗ СПАРЖИ (ASPARAGUS SOUP)

Это основной рецепт для многих овощных супов. Базовый принцип остается неизменным: сначала приготовьте из овоща пюре, а затем используйте это пюре как основу для супа. Самое главное – сохранить вкус и аромат основного овоща. Этот рецепт основан на том факте, что при варке спаржи ее вкус переходит в воду, которая так же идет в суп. В сущности – рецепт является простой адаптацией метода тушения. На порцию – 8-10 стеблей спаржи.

3 кг спаржи (приблизительно)
холодная вода (столько, чтобы покрыть с верхом)
75 г несоленого сливочного масла
5 д. л. жирных сливок
сок 1 лимона
соль и перец

Очистить спаржу, как описано выше. Нарезать стебли и головки спаржи на кусочки величиной примерно 1 см., переложить их в толстостенную кастрюлю с крышкой, вместе с половиной количества сливочного масла, и залить холодной водой, так, чтобы только покрыть овощи.

На сильном огне довести воду до кипения, и проварить под крышкой до мягкости, следя за тем, чтобы спаржа не потеряла цвета. Снять с огня, перелить в кухонный комбайн или блендер/ миксер, измельчить в пюре, затем пропустить через частое сито, протирая овощи поварешкой или деревянной ложкой.

Перелить суп-пюре в кастрюлю, добавить сливки, и прогреть на медленном огне 5 минут. Если суп очень густой, то его можно развести водой. Хорошенько посолить и поперчить, добавить оставшееся сливочное масло, лимонный сок по вкусу, и слегка

взбить венчиком.

И вкус, и аромат

Выражение "инкапсулирование вкуса" звучит как научная фантастика, но, в сущности, это важная часть промышленного производства пищевых продуктов. Готовя в своем ресторане, я тоже использую эту технологию. Что же кроется за этим словосочетанием? Я придумал "теорию кофейного зерна", которая, по-моему, дает очень хорошее представление об этом процессе. Итак, попробуйте приготовить чашку кофе, размолов одно-единственное кофейное зерно – разумеется, получится страшная гадость. А теперь попробуйте сделать так – возьмите одно кофейное зернышко и разжуйте его. Запейте горячей водой. Вкус и аромат кофе будут очень сильными и эти вкусовые ощущения сохранятся во рту длительное время. Этот простой опыт показывает, что кофейное зернышко, разжеванное отдельно, производит больший эффект, чем размолотое и заваренное обычным способом. Иными словами, кофейное зерно инкапсулирует (концентрирует, заключает в оболочку) вкус и аромат кофе, а вода диспергирует (растворяет, рассеивает) этот вкус.

Этот процесс широко используется пищевой промышленностью, и что интересно, во многих случаях непреднамеренно. Взять, к примеру, плитку молочного шоколада с орехами и изюмом – вкус орехов и изюма инкапсулирован в шоколаде. Если размолоть орехи и изюм в пюре и добавить их в шоколадную массу, то сила вкусовых ощущений будет утрачена.

То же относится и к апельсиновому варенью – не так давно его даже рекламировали как варенье "с кусочками настоящих апельсинов". Лучшего примера инкапсулирования вкуса и не придумаешь.

Я широко применяю подобные методы для своих блюд, потому что эта технология помогает предотвратить так называемую "вкусовую усталость" (по аналогии с "обонятельной усталостью" в парфюмерной промышленности – иными словами, приедаемость, надоевшие вкусовые ощущения.)

Все рецепты рассчитаны на 4 порции.

МОРОЖЕНОЕ "ЯИЧНИЦА С БЕКОНОМ" (BACON AND EGG ICE CREAM)

Это часть десерта, представляющего собой своеобразную интерпретацию популярных блюд для завтрака: вместо тоста – карамелизированная бриошь, вместо варенья – конфитюр из помидоров и красного перца, карамельно-грибные тянучки с подсоленным сливочным маслом и это мороженое. А к нему – чашечка желе из чая Эрл Грей.

Как-то раз я задумался над причиной того, что иногда мороженое приобретает ярко выраженный яичный вкус. После некоторого экспериментирования я пришел к выводу, что все дело в переваренном заварном креме. При варке заварного крема белки-протеины в яйце сворачиваются, что способствует загустеванию крема. При дальнейшем повышении температуры белки сворачиваются еще больше, и крем становится комковатым. Белки в яичном желтке начинают сворачиваться при 72 С. Так что доведение заварного крема до температуры 82 С или выше, как советуют многие рецепты, приводит к чрезмерному сворачиванию белков, и хотя крем все еще выглядит гладким, на самом деле в нем уже образовались комочки свернувшегося белка, а значит, в соответствии с теорией кофейного зерна, в заварном креме присутствуют крошечные "капсулы" яичного вкуса.

Я решил превратить этот недостаток в преимущество, и придумал этот рецепт. Ниже я приведу и рецепты всех остальных составляющих этого необычного десерта (кроме карамельно-грибных тянучек), потому что без них мороженое не производит нужного впечатления. Вам и вправду потребуется столько яичных желтков – белки можно использовать для шоколадной помадки (см. статью … И с легкостью необычайной). Выход мороженого – примерно 1 литр.

300 г нарезанного ломтиками копченого бекона
1 л цельного молока
25 г порошкового обезжиренного молока
24 яичных желтка
50 г жидкой глюкозы
175 г нерафинированного сахара-песка

Слегка зарумянить бекон в духовке при 180 С. Залить обжаренный бекон холодным молоком и оставить настояться в холодильнике на ночь. Перелить молоко с беконом в кастрюлю, добавить порошковое молоко. В отдельной посуде электрическим миксером на высокой скорости взбить желтки, глюкозу и сахар, пока не побелеют и не увеличатся в объеме.

Довести молоко с беконом до кипения, но не кипятить. Продолжая взбивать, добавить к взбитым желткам горячее молоко (тонкой струйкой). Перелить полученную смесь в кастрюлю и

прогреть на слабом огне до температуры 85 С. Удерживать на этой температуре 30 секунд, затем снять с огня. Охладить смесь, перемешивая ее в миске, установленной в сосуде со льдом и ледяной водой, затем перелить в блендер или кухонный комбайн и измельчить до гладкости. Протереть через частое сито и заморозить в мороженице или морозилке.

БРИОШЬ В КАРАМЕЛИ (CARAMELISED BRIOCHE)

Эта часть десерта напоминает занимает место тоста, но бриошь в карамели также очень вкусна сама по себе, с яблоками, бананами или шоколадным соусом.

1 д.л. нерафинированного сахара-песка (плюс примерно 20 г для присыпки)
250 мл цельного молока
2 ст.л. белого рома (по желанию)
3 яйца
75 г несоленого сливочного масла
1 бриошь

Смешать 1 д.л. сахара, молоко, ром и яйца в миске. Приготовить топленое (очищенное) масло: в сковороде или микроволновой печи растопить сливочное масло, дать постоять 10 минут, процедить масло через частое сито, предварительно удалив белый осадок.

Разогреть топленое масло в сковороде. Обмакнуть бриошь в молочно-яичную смесь, переложить на сковороду, подрумянить с обеих сторон. Перед подачей присыпать оставшимся сахаром и карамелизовать его под грилем или ручной газовой горелкой.

ДЖЕМ ИЗ ПОМИДОРОВ И КРАСНОГО ПЕРЦА (TOMATO AND RED PEPPER 'JAM')

5 спелых помидоров
1 сладкий красный перец
50 г сахарной пудры
чуть-чуть вустерского соуса (или соевого соуса)
чуть-чуть белого винного уксуса
10 мл оливкового масла

2 кофейных зерна

Бланшировать помидоры, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Бланшировать перец, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Смешать овощи в миске, добавить оставшиеся ингредиенты и замариновать на сутки, после чего проварить на очень медленном огне до тех пор, пока смесь не достигнет консистенции джема или густого варенья.

ЖЕЛЕ ИЗ ЧАЯ (TEA JELLY)

С разновидностями чая можно поэкспериментировать. Ниже – мой любимый вариант.

250 мл воды
45 г нерафинированного сахара-песка
1 пакетик зеленого чая
1 пакетик чая из лимонной вербены (мелиссы)
2 пакетика чая Эрл Грей (Earl Grey)
10-15 мл лимонного сока
2 листика желатина
5 г лимонной кислоты (по желанию)

Довести до кипения воду с сахаром, снять с огня. Добавить пакетики с чаем, осторожно перемешать и дать настояться 5 минут. Процедить через частое сито и добавить лимонный сок. Размочить желатин в холодной воде. Осторожно отжать лишнюю влагу из разбухшего желатина и добавить его в теплый чай вместе с лимонной кислотой. Размешать до полного растворения желатина, разлить по чашечкам и дать застыть в холодильнике.

Истина в вине

Одно из кулинарных правил, которого всегда стоит придерживаться: "Нельзя готовить с вином, пить которое невозможно". При использовании "неудачного" вина в приготовлении пищи все его неудовлетворительные качества только сконцентрируются в блюде, но, к сожалению, никак не "уварятся", как думают многие.

Широко распространено мнение, что вино всегда необходимо поджигать (фламбировать) для изменения уровня кислотности, только вот никто не может объяснить, как изменяется этот уровень – повышается или понижается – и изменяется ли вообще. Я решил сам проверить, изменяется ли кислотность при фламбировании – налил в две одинаковые медные сковороды одинаковое количество красного вина, довел вино до кипения на сильном огне и поджег вино в одной сковороде. Как только пламя угасло, я снял сковороды с огня и дал вину остыть.

Слепым тестированием (никто не знал, какое вино использовалось при фламбировании) было установлено, что одно вино казалось кислее другого. Дальнейшая проверка показала, что кислотность вина не изменилась, а изменился всего лишь период времени, в который ощущается кислотность. Кислый вкус фламбированого вина исчезает через несколько секунд после проглатывания, вкус неподожженного вина чувствуется значительно дольше.

Единица измерения кислотности – pH – но есть значительна разница между действительной кислотностью, измеряемой этой единицей, и воспринимаемой кислотностью. Представьте себе, что вы выпили ложку 3% уксуса – ну очень кисло. Если же смешать тот же самой уксус с медом, то вкус будет менее кислым. Действительная кислотность не изменилась, изменилось лишь наше восприятие кислого вкуса. Так что фламбирование вина действительно изменяет … воспринимаемую кислотность.

КРАСНЫЙ ВИННЫЙ СОУС К РЫБЕ (RED WINE SAUCE FOR FISH)

Этот соус изобретен французским шеф-поваром Бернаром Луазо (Bernard Loiseau), который придумал интересный способ загущения соуса морковным пюре.

135 г несоленого сливочного масла
535 г мелко нарезанного лука-шалот
соль и перец
3 ст.л. нерафинированного сахара-песка
340 г тонко нарезанной моркови
2 бутылки красного вина с фруктовым привкусом

Разогреть в сковороде 60 г сливочного масла, добавить лук-шалот, посолить, поперчить и спассеровать на очень слабом огне примерно 25 минут, периодически помешивая, следя, чтобы лук не зарумянивался.

Откинуть лук-шалот на частое сито, отцедить жир, переложить отцеженный лук в сотейник, посыпать сахаром, накрыть и тушить на очень слабом огне примерно 30 минут.

Отварить морковь до мягкости в очень небольшом количестве слабо кипящей воды. Когда морковь готова, слить воду, измельчить в пюре в кухонном комбайне и протереть через частое сито.

Залить вино в кастрюлю, довести до кипения. Как только закипит, добавить лук-шалот, снова довести до кипения, поджечь, и как только пламя угаснет, выпарить до получения 225 мл жидкости. Добавить морковное пюре, взбить венчиком, уменьшить огонь до очень слабого, постепенно вбить оставшееся сливочное масло. Снять с огня, посолить и поперчить по вкусу, подавать.

КУРИЦА В ВИНЕ (COQ AU VIN)

Это моя версия классического французского блюда. Хотя на ее приготовление требуется достаточно много времени, ваши усилия не пропадут напрасно. Курица тушится при низкой температуре, тем самых сохраняя вкус и аромат, но так как от этого может пострадать вкус соуса, я добавил к нему куриных крылышек. Прекрасным гарниром к этому блюду служит картофельное пюре или макаронные изделия. Начинать приготовление следует за сутки до подачи, чтобы промариновать курицу. На 4-6 порций.

150 г несоленого сливочного масла
3 луковицы средней величины, тонко нарезать
1 звездочка бадьяна
3 моркови средней величины, очистить от кожуры и

разрезать вдоль на четвертинки

3 зубка чеснока, давленых

3 стебля лука-порея, нарезанного на куски размером 2.5 см

букет гарни (тимьян, лавровый лист, стебель сельдерея)

100 г мелких шампиньонов, нарезать

100 мл портвейна

2 бутылки красного вина с фруктовым привкусом

2 курицы средних размеров, разделанные на порционные куски

соль и перец

2 д.л. обычной муки

500 г куриных крыльев

Для гарнира:

1 большой пучок петрушки

8 толстых ломтей бекона (а еще лучше – упаковка копченых беконных кубиков)

25-30 шт. мелких шампиньонов

130 г несоленого сливочного масла

25-30 мелких луковиц

В большой кастрюле растопить 75 г сливочного масла, добавить лук и бадьян, и спассеровать на слабом огне примерно 30 минут, постоянно помешивая, до золотистого цвета. Добавить морковь и проварить еще полчаса. Добавить чеснок, лук-порей и букет гарни, проварить еще 5 минут, снять с огня и отставить.

В сковороде обжарить до золотистого цвета нарезанные ломтиками шампиньоны в 25 г сливочного масла, отставить. В большую кастрюлю залить портвейн и красное вино, довести до кипения, поджечь и, не снимая с огня, дождаться пока пламя угаснет. Снять с огня и остудить при комнатной температуре.

Полностью остывшие овощи и фламбированное вино смешать в отдельной посуде. В герметично закрывающийся контейнер уложить разрезанных на порционные куски куриц (все, кроме крыльев), залить вином с овощами, накрыть крышкой и оставить на ночь в холодильнике.

На следующий день достать курицу из маринада, обсушить бумажными полотенцами, довести до комнатной температуры. Разогреть духовку до 75 С. В большой толстостенной кастрюле растопить оставшееся сливочное масло на умеренном огне до появления пены.

Смешать муку с солью и перцем, присыпать ей маринованную курицу и немаринованные крылышки. Подрумянить все мясо до

золотистой корочки – порциями, стараясь не перегружать кастрюлю. Если сливочное масло пережарится и потемнеет, слить его и заменить новым. После того, как все мясо обжарится, уложить его в кастрюлю и добавить туда весь маринад и пряности. Если маринад не покрывает мясо с верхом, добавить немного холодной воды. Довести до кипения, снять пену шумовкой и сразу же снять с огня. Накрыть крышкой и перенести в разогретую духовку.

Через 15 мин извлечь из кастрюли куриные грудки, но не охлаждать. Тушить оставшееся мясо в духовке еще час, затем вынуть кастрюлю из духовки, остудить 30 минут и затем вернуть куриные грудки в кастрюлю.

Когда мясо полностью остыло, извлечь все порционные куски, кроме крылышек. На сильном огне разогреть оставшуюся жидкость, довести до кипения, снять шумовкой пену, уменьшить огонь и варить на очень слабом огне еще 45 минут. Этот процесс тепловой обработки при высокой температуре извлекает вкус и аромат из куриных крыльев. Процедить жидкость через частое сито, перелить ее в большую чистую кастрюлю, в которую добавить порционные куски курицы. Отставить.

Приготовить гарнир – промыть и перебрать листья петрушки (стебельки можно добавить к жидкости во время последнего кипячения), мелко нарезать и хранить в холодильнике в герметически закрывающемся контейнере. Ломтики бекона нарезать кубиками или тонкими полосками, добавить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения, откинуть на сито и отставить. В 30 г сливочного масла обжарить мелкие шампиньоны целиком до золотистого цвета, отставить. Очистить мелкий лук – окунуть на 1 минуту в кипяток, откинуть на сито и окунуть в ледяную воду, после чего шелуха легко очищается.

Переложить очищенные луковицы в сковороду с 50 г сливочного масла и 1 ст.л. воды, посолить, поперчить и тушить на слабом до умеренного огне до тех пор, пока вся вода не выпарится, а луковицы подрумянятся. Отставить. Обжарить бекон в оставшихся 50 г сливочного масла до бледно-золотистого цвета, отставить.

Разогреть кастрюлю с курицей. Извлечь порционные куски и выложить на сервировочное блюдо. На умеренном огне выпарить жидкость до консистенции соуса, добавить грибы, лук и бекон, проварить несколько минут. Полить смесью курицу, присыпать мелко нарезанной петрушкой, подавать. Уф!

Немного о жарении

Жарение – обработка продуктов в горячем жире, так? Так, только не так все и просто. При жарении следует следить за температурой жира: в слишком горячем жире продукты пригорят, а слишком холодный жир пропитает продукты, которые станут неприятно "сальными" на вкус. Температура жира особенно при жарке во фритюре. Для рыбы, например, кляр служит защитным покрытием, не допуская пережаривания рыбы.

В приводимых ниже рецептах я попытался описать различные способы жарения – и, между прочим, с необычайно вкусным результатом.

КАРТОФЕЛЬ ФРИ (CHIPS)

Долгие годы я пытался приготовить самый вкусный хрустящий картофель, экспериментируя буквально со всеми процессами: меняя масло для фритюра, число тепловых обработок, сорт картофеля, температуру жарки и пр. Обычно приготовление картофеля фри проходит в два этапа просто потому, что если попытаться зажарить картофель в один прием, он зарумянится сверху и останется непрожаренным изнутри. Поэтому первая, не очень горячая стадия служит для равномерного прожаривания картофеля изнутри, а вторая стадия, в раскаленном масле, румянит картофель снаружи. Для меня самый идеальный картофель фри – это картофель с хрустящей корочкой, легкий и мягкий изнутри.

Моя проблема заключалась в том, что одно из блюд в нашем ресторане (телячьи почки) подавались с картофелем-соломкой, но приготовление самих почек происходило при гораздо более низкой температуре, чем жарение картофеля, а потому очень горячий картофель-фри создавал впечатление, что мясо было холодным, хотя температура почек при подаче была идеальной. Мне пришлось поломать голову над тем, как приготовить картофель так, чтобы он несколько минут сохранял хрустящую поверхность и его можно было слегка остудить, приблизив температуру картофеля к температуре мяса. После упорных трудов – результат перед вами.

Меня также интересовало почему картофель-фри не остается хрустящим. Примерная схема процесса такова: во время

окончательного обжаривания картофеля содержащаяся внутри влага превращается в пар. Пар, испаряясь, проникает в хрустящую корочку и размягчает ее. Для того, чтобы уменьшить испарение, необходимо уменьшить содержание влаги в картофеле, и для этого я испробовал целый ряд методов.

Я пытался подсушивать картофель в духовке в перерыве между первым и вторым жарением. Но это сделало картофель чересчур сухим и жестким. Я пытался накалывать картофель иглой сразу же после первого этапа жарения – влага испарялась и в принципе, картофель не утрачивал своей хрустящей корочки, но сама мысль о том, что каждый кусочек картофеля придется накалывать как минимум 25 раз … не совсем практично.

И тут я столкнулся с дессикатором – прибором-поглотителем влаги. Это контейнер с клапаном, подсоединяемым к насосу. Насос вытягивает из контейнера воздух, а вместе с ним – и излишнюю влагу, особенно если в него помещают еще теплый продукт. Поместив картофель в дессикатор в перерыве между этапами жарения, я обнаружил, что в дессикаторе удаляется как раз нужное количество влаги и предотвращается дальнейшее образование пара. Единственная проблема заключается в том, что во время охлаждения картофеля (на второй стадии жарения, или при первой жарке в жире), некоторое количество жира впитывается в картофель из-за того, что при охлаждении картофеля давление, создаваемое паром внутри ломтика, снижается, позволяя впитаться небольшому количеству жира (создаваемое паром давление внутри ломтика как раз и предохраняет от излишнего впитывания жира).

Тогда я попробовал начать жарение картофеля в теплом масле, постепенно увеличивая температуру, так, чтобы картофель прожаривался и зарумянивался одновременно. При этом ломтики впитывали гораздо меньше жира, но не получались хрустящими. По приведенному рецепту картофель не получается чрезмерно жирным, но если вас волнует вопрос о содержании жиров, то боюсь, вам придется приготовить что-нибудь другое. Печеный картофель, например.

Здесь надо сказать, что большое значение при жарении картофеля-фри имеет сорт картофеля. По-моему, лучше всего подходит сорт Голден Уандер (Golden Wonder), но он очень редко встречается. Хороши также достаточно распространенные сорта – например, Марис Пайпер (Maris Piper) или Кинг Эдвардс (King Edwards).

К сожалению, указать точное количество картофеля для этого рецепта практически невозможно – вся зависит от вашей любви к картофелю-фри. Не забудьте залить фритюрницу достаточным

количеством масла. И кстати, свежее масло – не всегда самое лучшее. Если вы регулярно готовите картофель-фри – как мне кажется, попробовав картофель, приготовленный по моему рецепту, вы станете его приверженцем – то лучше всего сохраните немного масла от предыдущей жарки (примерно 1 чашку) и смешайте его с новым. Картофель не будет пригорать.

Так, приступаем к делу. Вымыть, очистить от кожуры и нарезать картофель относительно ровными ломтиками. Переложить нарезанные ломтики в миску с холодной водой, и, нарезав весь картофель, оставьте миску под проточной холодной водой на 5 минут – эта операция удаляет излишний крахмал. В большой кастрюле доведите воду до кипения – не солить! – и засыпать в нее картофель. Отварить до мягкости (но не разваривать). Шумовкой осторожно вытащить картофель, переложить на решетку для торта, остудить до комнатной температуры, затем осторожно перенести в холодильник и оставить как минимум на час.

Разогреть фритюрницу до 130 С. Охлажденный картофель обжарить при этой температуре до легкого подсушивания – но не подрумянивания. Извлечь, дать жиру стечь, и остудить до комнатной температуры, после чего поставить в холодильник как минимум на 30 минут.

Увеличить температуру масла во фритюрнице до 190 С. Охлажденный картофель опустить в разогретое масло и хорошенько подрумянить. Дать жиру стечь, посолить и подавать немедленно.

ЯИЧНИЦА (FRIED EGG)

Мой французский коллега, Бернар Луазо (Bernard Loiseau), которого я уже упоминал, и ресторан которого в Бургундии отмечен тремя мишеленовыми звездами, изобрел этот замечательный способ приготовления яичницы, при котором и белок и желток прожариваются до одинаковой консистенции. Вам потребуется стальное кольцо для яиц и небольшая сковорода с антипригарным покрытием. Кольцо для яиц, в принципе, необязательно – оно помогает белку сохранить форму.

Должен сразу сказать, что для этой яичницы подойдут только самые свежие яйца, белок которых не растекается.

1 сырое яйцо

1 кусочек сливочного масла
соль и перец
немного бальзамического уксуса

Разогреть духовку до 245 С. Разбить яйцо и аккуратно отделить белок от желтка, стараясь не раздавить желток. В сковороду положить кусочек сливочного масла, добавить столовую ложку воды и разогреть масло до появления пены (вода помогает регулировать температуру масла – слишком горячее масло делает белок жестким). Посолить и поперчить сковороду. Когда масло начнет пениться, осторожно влить на сковороду белок.

Поместить сковороду в духовку на 1.5 минуты – поверхность белка не затвердеет, но станет желеобразной. Теперь посолить и поперчить сверху – выпустить в середину сырой желток, вернуть в духовку на 2 минуты. Вытащить из духовки, сбрызнуть 1-2 каплями бальзамического уксуса и подавать немедленно.

Если вам покажется, что это слишком сложный метод, можно, разумеется, поджарить яичницу обычным методом. При этом, однако следует помнить следующее: всегда используйте для жарения сливочное масло или растительное масло самого высокого качества, старайтесь не перегреть и не недогреть сковороду – если сковорода слишком горячая, то белок пережарится, прежде чем желток прогреется; если сковорода слишком холодная, то белок разбежится. Не забудьте накрыть сковороду крышкой для равномерной прожарки яйца, но имейте в виду – яйцо в этом случае прожарится быстрее. И последнее – всегда солите яичницу в самый последний момент.

Впереди планеты всей

Кулинария очень похоже на моду. Одежда ручной работы, нестандартная, авангардистского направления, вначале демонстрируется на подиуме, затем продается по сверхвысоким ценам, а впоследствии определяет стиль массовой продукции.

Точно также, новые кулинарные направления и веяния начинаются в ресторанах, ими увлекаются гурманы и шефы-профессионалы, тщательно разрабатывая каждую деталь блюда, придумывая новые, необычные вкусовые сочетания и комбинации продуктов, экспериментируя с технологией приготовления – и в результате, эти блюда практически невозможно воспроизвести.

Постепенно эти новые идеи, технологии и методы проникают в кулинарные книги, рецепты адаптируются и берутся на вооружение пищевой промышленностью – и наконец новые блюда появляются на полках продуктовых магазинов, как это произошло с блюдами "новой кулинарии" или стиля фьюжн.

На сегодняшний день самым интересным направлением в развитии кулинарии является исследовательский проект Инникон (Innicon) или Внедрение новаторских технологий и модернизация кулинарных процессов в современной гастрономии (Introduction of Innovative Technologies in Modern Gastronomy for the Modernisation of Cooking). Хотя название и звучит напыщенно и официально, тем не менее им заинтересовалось руководство Европейского Сообщества и проект получил одобрение Брюсселя и трехлетнее финансирование.

Целью проекта является разработка новых технологий, изобретение и внедрение нового оборудования и применение новых ингредиентов для улучшения вкуса и структуры блюд, а также снижение времени приготовления блюд.

К примеру, французы в последнее время обеспокоены уменьшением числа профессиональных шефов в связи с вводом европейского законодательства, ограничивающего количество часов в рабочей неделе. К сожалению, 35 часов в неделю на ресторанной кухне – такого не бывает. Шефы-профессионалы проводят на кухне минимум 12-14 часов в день. Проектные разработки помогут снизить время занятости.

В проекте принимают участие семь организаций, включая одну из самых знаменитых кулинарных школ Парижа, а также фирму, занимающуюся разработками в области технологий вкусовых добавок и ароматизаторов, лабораторию французского ученого Эрве Тиса (Herve This), работающего в области химии и молекулярной гастрономии, и четыре ресторана, в числе которых

испанский ресторан Эль Бульи (El Bulli) и мой ресторан Жирная утка (the Fat Duck) в Беркшире.

Однако не все новое приходит из Европы. Как ни удивительно, но Англия занимает лидирующую позицию в области исследований вкусовых технологий и психологии вкуса. Питер Барэм, (Dr Peter Barham), физик, работающий в Бристольском университете, увлек меня идеей создания Исследовательского центра молекулярной гастрономии, где планируется проводить семинары и разрабатывать проекты сотрудничества ученых и профессиональных поваров на стыке науки и кулинарного искусства.

Профессор Оксфордского Университета Эдмунд Роллс (Edmund Rolls) занимается психологией вкуса. Он написал книгу о разуме и эмоциях, упомянув в ней, что он обнаружил нервные клетки, реагирующие на определенные вкусовые ощущения. В настоящее время он и Харольд МакГи (Harold McGee) тесно сотрудничают с компанией Senomyx Inc., которая специализируется в создании узконаправленных запахов – каждый запах активирует отдельный обонятельный рецептор (у человека в среднем 300-400 таких рецепторов). Каждый вид обонятельного рецептора зависит от отдельного гена, и эти все эти гены со временем можно будет распознать в геноме человека.

Роллз утверждает, что его исследования открывают широкие возможности для систематического научного создания новых вкусов и более глубокого понимания известных вкусовых оттенков. Только представьте – можно будет собрать коллекцию всех известных человечеству вкусов и ароматов!

Еще одна интересная область исследований – влияние звуковых сигналов на наше восприятие пищи, особенно на ее консистенцию и структуру. Эти исследования проводит физиолог Джон К примеру, грызя леденец, мы не полностью закрываем челюсти, иначе мы повредили бы зубы. Дело в том, что хруст – это звуковой сигнал мозгу.

Джон Принц продемонстрировал мне это на простом эксперименте, попросив меня разжевать кусочек жевательной резинки. Надев на меня наушники, он попросил меня жевать резинку в такт раздающемуся в наушниках хрусту. Тут случилась очень странная вещь: хотя я и знал, что во рту у меня мягкий кусочек жевательной резинки, мои челюсти начали двигаться, как если бы я грыз леденец – или словно я не мог полностью двигать челюстями. Подсознательно я попытался избавиться от этого впечатления и ухитрился прикусить себе язык …

Пока еще рано говорить, как эти исследования повлияют на развитие гастрономии в целом, но несомненно, что следует

ожидать много интересных – и вкусных – событий.

КРЕМ-ШАНТИЛЬИ ИЗ СЫРА БЛЮ (BLUE CHEESE CHANTILLY)

Это блюдо можно приготовить в любом необходимом вам количестве, главное – соблюдать примерные пропорции: 75% зеленого (голубого) сыра с плесенью, типа рокфор или кашель блю и 25% воды. Расплавить смешанный с водой сыр в сотейнике, перелить жидкость в миску, установленную в большой миске со льдом и ледяной водой. Взбивать до полного охлаждения жидкости – смесь должна походить на взбитые сливки по консистенции. Если вышло слишком твердо, то разогрейте смесь, добавив к ней еще немного воды; если слишком жидко, то добавьте немного сыра.

Все на улице красно

Знаете ли вы, что помидор на самом деле не овощ, а фрукт? Знаменитая кулинарная энциклопедия Larousse Gastronomique дает такое определение фруктам "Фрукт – часть растения, которая развивается из завязи цветка и заключает в себе семена". Иными словами, если семена внутри плода – то это фрукт (включая огурец, баклажан и даже стручковую фасоль). Помидор родом из Южной Америки и сегодня – это один из самых популярных и широко употребляемых продуктов. В "Оксфордской энциклопедии продуктов питания" (The Oxford Companion To Food) Алан Давидсон (Alan Davidson) отмечает, что хотя первые упоминания о помидорах появились в 1554 году, нет никаких свидетельств об их употреблении в пищу примерно до начала 1700-х годов.

Дэвидсон отмечает, что название "томат" происходит, скорее всего, от ацтекского слова "tomatl", означающего "зрелый плод". Хотя то, что сегодня продается в наших магазинах, "зрелым" назвать нельзя. И уж совсем нелепо то, что помидоры "выращенные специально из-за их вкусовых качеств и аромата" стоят дороже обычных помидор – обычные (дешевые) помидоры для чего растят?

Но довольно жалоб. Самое главное, что следует запомнить о помидорах – в холодильнике их хранить нельзя, исчезает вкус и аромат. К сожалению, это правда. Профессор Ноттингемского университета Энди Тэйлор (Andy Taylor) доказал это самым простым и легко воспроизводимым в домашних условиях способом. Возьмите два одинаковых по зрелости и размеру помидора, положите один в холодильник, а второй – в темное место, туда где не очень тепло, но и не очень холодно. Через несколько дней попробуйте – разница будет ощутимой.

Тэйлор также отметил еще один удивительный факт – у помидоров нет вкуса до тех пор, пока их целостность не нарушена. Это звучит странно, но дело в том, что помидор – это набор различных вкусовых оттенков, которые проявляются только при их смешивании, например, разрезая или откусывая кусочек помидора, вы смешиваете все составные части вместе (семена, сок, мякоть и кожицу – особенно молекулы в кожице и семенах), тем самым получая "томатный" вкус.

Приведенный ниже рецепт рататуя – длинный и достаточно сложный, но это самый лучший из всех известных мне рецептов. Говорю это без ложной скромности, но именно этот рецепт используется в моем ресторане. Но ваши усилия не будут

затрачены впустую. Кстати, этот рецепт служит прекрасным доказательством, что метод и форма нарезки овощей влияет на вкус блюда. Все овощи для рататуя нарезают одинаковыми кусочками, поэтому они готовятся с одинаковой скоростью. Мелкая нарезка увеличивает открытую поверхность овощей, что дает больше вкуса, и увеличивает комбинацию вкусовых ощущений в каждой ложке.

Рецепты рассчитаны на 4 порции.

ТОМАТНОЕ ФОНДЮ (TOMATO FONDUE)

Это отдельный рецепт и его можно заготавливать заранее в больших количествах, потому что он еще и очень хорошо сохраняется (количество фондю по этому рецепту гораздо больше того, что вам потребуется для рататуя). Фондю можно использовать как добавку в огромном количестве других рецептов – в ризотто, с макаронными изделиями, как намазку на хлеб или тосты, или как гарнир к рыбе или жареным колбаскам.

2.5 кг помидоров (самые лучшие)
3 луковицы средней величины
4 зубка чеснока
250 мл оливкового масла
60 мл хересного уксуса
1 букет гарни (тимьян, сельдерей, лук-порей, петрушка и лавровый лист)
1 звездочка бадьяна, раскрошенная
4 бутона гвоздики
1 д.л. томатного кетчупа
1 ч.л. семян кориандра
10 стебельков шафрана
по 2-3 капли вустерского соуса и Табаско
мелко натертая цедра лимона

Довести до кипения большую кастрюлю несоленой воды. Небольшим острым ножом крестообразно надрезать кожицу на верхушке каждого помидора, перевернуть и вырезать сердцевину в месте, где крепится плодоножка, при этом стараясь не удалять слишком много мякоти. Налить в большую миску холодной воды. В кастрюлю с кипящей водой положить 6 помидоров, сосчитать до 10, вынуть и окунуть в холодную воду (время бланширования ориентировочно 10 секунд, зависит от спелости плодов, но лучше

их недобланшировать, потому что при необходимости их всегда можно снова погрузить в кипяток). Повторить со всеми помидорами – не поддавайтесь соблазну опустить их в кипяток одновременно, это уменьшит температуру воды. Когда все помидоры охладятся, слить холодную воду и очистить от кожицы, которая должна легко сниматься пальцами. Очищенные от кожицы помидоры разрезать вертикально пополам и чайной ложкой извлечь семена. Выложить семена в частое сито над миской, чтобы стек сок. Мелко нарезать мякоть и выложить в отдельную миску. Очистить луковицу от кожуры и мелко нарезать. Измельчить чеснок, добавить к нему немного каменной соли и растереть в кашицу.

В толстостенной кастрюле на слабом огне спассеровать в оливковом масле до мягкости лук, чеснок и специи 15 минут. Добавить измельченные помидоры, стекший с семян сок и вустерский соус. Довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и проварить 30 минут. Добавить уксус, Табаско, цедру и кетчуп. Перемешать, накрыть картушем (изысканный термин для кружка вощеной бумаги или пергамента, вырезанного чуть больше диаметра кастрюли) и оставить на очень слабом огне на 2-3 часа, время от времени проверяя, чтобы жидкость не кипела. За 30 минут до готовности, залить шафран небольшим количеством кипятка, дать настояться 10 минут, добавить в кастрюлю с помидорами.

Готовое фондю станет глубокого красного цвета и примет консистенцию джема (не волнуйтесь, если на поверхность поднимется оливковое масло – это очень вкусная заправка к макаронным изделиям). Фондю можно хранить в холодильнике, под слоем оливкового масла. Перед подачей извлечь букет гарни, бадьян и гвоздику.

РАТАТУЙ (RATATOUILLE)

В этом рецепте используются только листья тимьяна, потому что они не извлекаются из завершенного блюда (в принципе, их даже не варят). Вам также потребуется только внешняя оболочка баклажана – так что мякоть можно использовать в каком-нибудь другом блюде: например, простейшая баклажанная икра – в оливковом масле до мягкости обжарить лук и чеснок, добавить мякоть баклажана, несколько листьев тимьяна и щепотку семян кориандра, проварить 10-15 минут, добавить горсть свежих

листьев базилика, пюрировать в блендере. Подавать в горячем или холодном виде

К сожалению, рататуй не стоит готовить заранее, ну разве что за день. Если вы все же хотите приготовить рататуй заранее, то в этом случае добавляйте помидоры непосредственно перед подачей, потому что кислота помидоров обесцветит остальные овощи и блюдо утратит характерный сладковатый привкус.

Примерно 250 г томатного фондю (см. рецепт выше)
3 баклажана среднего размера
3 крупных зеленых кабачка (чем зеленее, тем лучше)
1 клубень фенхеля
2 красных перца
3 ч.л. листьев тимьяна
10 листьев базилика
10 семян кориандра
10 черных маслин
Оливковое масло из томатного фондю
Оливковое масло (холодный пресс)
Соль и перец

Срезать верхушки и донышки баклажанов и кабачков. Обрезать с баклажанов кожицу со слоем мякоти примерно 3-5 мм. Повторить ту же операцию с кабачками (мякоть баклажанов и кабачков можно использовать отдельно в пюре, ризотто или приготовлении овощной икры). Разложите ломтики баклажанов и кабачков по отдельным мискам, потому что они готовятся раздельно.

Подровнять ломтики баклажанов по краям, нарезать вдоль полосками толщиной 3-5 мм, затем поперек, так, чтобы получились кубики со стороной 3-5 мм. Отложить. Повторить операцию с кабачками.

Присыпать баклажаны солью, выложить в дуршлаг или сито над миской и дать стечь минут 10-15. Промыть холодной водой – после этого баклажаны не впитают излишнего масла.

Срезать верхушку и донышко фенхеля, очистить от верхнего слоя листьев, разобрать на листья. Каждый лист разрезать вдоль пополам, придать ножом прямоугольную форму и нарезать кубиками такого же размера, как и баклажаны и кабачки.

Разогреть гриль. Срезать верхушку и донышко у сладких перцев, разрезать пополам, очистить от внутренних перегородок и семян, смазать поверхность оливковым маслом, уложить под гриль, зажарить до черноты, так, чтобы шкурка пошла пузырями. Переложить в миску, плотно накрыть пластиковой пленкой, оставить на 5 минут – через пять минут подгорелая шкурка легко

снимется. Нарезать кубиками такого же размера, как и остальные овощи.

Удалить косточки у оливок и мелко нарезать мякоть.

Над миской установить частое сито. Большую сковороду разогреть на умеренном огне, добавить оливковое масло так, чтобы оно покрыло дно сковороды слоем толщиной в 1 мм. Когда масло хорошо разогреется (не доводить до "дыма", то есть не перегревать!), добавить баклажаны, прожарить на умеренном огне 4 минуты, выложить в сито, дать стечь маслу (масло не выливать). Посолить и добавить 1 чайную ложку листьев тимьяна. Выложить баклажаны в отдельную посуду.

Повторить процесс с кабачками и свежей порцией оливкового масла, с той разницей, что обжаривать кабачки надо на слабом до умеренного огне и всего две минуты. Откинуть на сито (над той же миской), дать маслу стечь (не выливать), посолить и добавить тимьян. Добавить кабачки к баклажанам.

Повторить процедуру с фенхелем и свежей порцией оливкового масла, обжаривая фенхель на слабом до умеренного огне 6-8 минут, до мягкости (если недоварить фенхель, то его присутствие в блюде будет ощущаться слишком сильно). Откинуть на сито, посолить, добавить тимьян.

Все овощи перемешать, добавить томатное фондю и оливки. Тонко нарезать базилик, добавить к смеси вместе с остатками тимьяна и семенами кориандра.

И наконец, по вкусу добавить оливковое масло стекшее с обжаренных овощей и из томатного фондю, при необходимости добавить соль и подавать. Если вы хотите подавать блюдо горячим, разогрейте его в духовке на среднем жару 5-6 минут.

Умами – любовь моя

Умами (umami) – странное и несколько смешное слово, и место ему, казалось бы, в юмористической передаче, а не на кухне. На самом деле, ничего комичного в нем нет – этим словом обозначают пятый вкус. Ну что, заинтриговал я вас?

Нас всех (я имею в виду европейцев и американцев) учили, что существует четыре основных вкуса (здесь имеется в виду вкус, распознаваемый во рту, на языке, в отличие от аромата, который распознается обонятельной луковицей, расположенной за переносицей), а именно соленый, сладкий, горький и кислый. Наконец-то сейчас все большее признание получает утверждение о существовании пятого вкуса, умами.

В 1825 французский гастроном Брийя-Саварен (Brillat-Savarin) в своей книге Физиология вкуса употреблял для описания "мясного" вкуса слово "осмозон" (osmosone). Профессор Эдмунд Роллс (Edmund Rolls) один из ведущих мировых специалистов в области психологии вкуса, вкратце объяснил мне историю умами. Сам термин впервые был изобретен в 1908 году Кикунае Икеда (Kikunae Ikeda), сотрудником Токийского Имперского Университета. Насколько мне известно, точного перевода этого термина на европейские языки не существует, но описательно умами называют "мясным" или "бульонным" солоноватым привкусом.

На Западе для придания еде насыщенного, законченного вкуса традиционно используют жир. На Востоке, и особенно в Японии, этот насыщенный вкус достигается путем добавления в пищу продуктов с высоким содержанием умами, в частности морские водоросли (ламинария, бурые водоросли, конбу), без которых невозможно приготовить традиционный и широко употребляемый в различных блюдах японский "бульон" даши или даси (dashi). Этот бульон делает вкус блюд более законченным и насыщенным, с более выраженным мясным оттенком – и главное, без излишних калорий, содержащихся в сливочном масле или сливках.

Икеда изучил химический состав водорослей и обнаружил, что вкус "умами" возникает в результате присутствия глютаматов. Присутствие иносината и нуклеотидов вызывает тот же эффект. При смешивании (в определенных пропорциях) продуктов, содержащих эти вещества, вкус "умами" можно значительно усилить.

В последнее время в нашем представлении о вкусе произошли существенные изменения. Сегодня известно, что

существует свыше 300 генов-рецепторов, отвечающих (в различных своих комбинациях) за распознавание всех известных человечеству вкусовых оттенков. Так вот, был обнаружен особый ген-рецептор, отвечающий за распознавание вкуса умами.

По-моему, я чересчур увлекся и ударился в научные объяснения, вместо того, чтобы все-таки объяснить, на что же похож вкус умами. Надеюсь, большинство моих читателей знакомы со вкусом китайских блюд (или их приближенной версией). Этот вкус вызван присутствием глютамата натрия (MSG, monosodium glutamate), который, к сожалению, вызывает еще и побочные эффекты – обезвоживание организма, головные боли и пр., то есть все то, что привело к возникновению расхожей фразы "синдром китайского ресторана".

Глютамат выглядит как соль и производится из ряда продуктов, в частности, из клейковины пшеницы. Глютамат служит усилителем вкуса, обеспечивая улучшенное восприятие мясного вкуса вкусовыми рецепторами на языке. Существует ряд продуктов, в которых глютамат натрия встречается в естественной форме в сильной концентрации, и одним из таких продуктов является морская водоросль конбу (konbu). Ее можно найти в крупных продовольственных магазинах, и если вам и впрямь интересно, что это за вкус – умами, то пожуйте кусочек сушеной водоросли. Этот солоноватый и в то же время мясной вкус и специфический аромат ни с чем не спутаешь.

Среди продуктов питания с высокой концентрацией умами – сыр пармезан, грибы шиитаке, соевый соус и все виды восточных рыбных соусов типа "нам пла".

Здесь мне хотелось бы рассмотреть один из довольно спорных вопросов в итальянской кулинарии, а именно то правило, по которому пармезан ни в коем случае нельзя подавать с рыбными блюдами или морепродуктами, особенно в сочетании с макаронными изделиями (пастой) или рисом. Это "правило" всегда казалось мне безосновательно, и недавние исследования, проведенные Сизуко Ямагучи (Shizuko Yamaguchi) подтвердили, что продукты с высоким содержанием нуклеотидов особенно хорошо сочетаются с продуктами с высоким естественным уровнем глютамата натрия. В частности, было обнаружено, что интенсивность вкуса увеличивается пятикратно, если продукты смешиваются в соответствующих пропорциях.

Все это меня очень заинтересовало и в результате я придумал следующий рецепт. Кальмары и гребешки имеют очень высокое содержание нуклеотидов, а пармезан – продукт с высоким содержанием глютамата. Поэтому кальмары с пармезаном (как и помидоры с пармезаном) удивительно подходят друг другу.

Попробуйте, не пожалеете.

Все рецепты рассчитаны на 4 порции

МАРИНОВАННЫЕ КАЛЬМАРЫ С СЫРОМ ПАРМЕЗАН (MARINATED SQUID WITH PARMESAN)

Осторожнее с пармезаном – слишком много пармезана перебьет вкус кальмаров.

1 кг красных сладких перцев
150 мл оливкового масла
2 зубка чеснока, очищенного от шелухи и тонко нарезанного
сок 1 лимона
1 пучок петрушки, промыть и перебрать
1 пучок киндзы, промыть и перебрать
1 острый красный перец-чили
2 луковицы-шалот, очищенные от шелухи и тонко нарезанные
20 г свежего имбиря, очищенного от кожуры и натертого на мелкой терке
соль и перец
2 кг очищенных кальмаров
75-100 г сыра пармезан

Разрезать перцы вдоль на четвертинки, удалить семена и внутренние перегородки, смазать поверхность оливковым маслом и прожарить на гриле до черноты. Выложить в миску, плотно закрыть полиэтиленовой пленкой (можно выложить в герметичный пластиковый пакетик) на 10-15 минут – так перцы легче очистить от кожуры. Нарезать ломтики тонкими полосками.

Опустить чеснок на 1 минуты в кипяток, обдать холодной водой, размять и смешать с лимонным соком. Мелко нарезать петрушку и кинзу, измельчить острый перец и смешать зелень с чесноком. Добавить полоски сладкого перца, лук-шалот и имбирь. Посолить и поперчить кальмаров, обжарить на гриле. Покрыть кальмаров подготовленным маринадом, обмазав со всех сторон, оставить на ночь. На следующий день, посыпать кальмаров тонкой стружкой пармезана, подавать холодными, со свежим хлебом.

МОРСКОЙ ОКУНЬ С БУЛЬОНОМ ИЗ ВОДОРОСЛЕЙ КОНБУ (POACHED SEA BREAM WITH KONBU BROTH)

Прекрасная иллюстрация действия умами – бульон из водорослей (даши или даси) придает рыбе интенсивный мясной вкус.

2 листа сухих водорослей конбу
2 крупные репы, очищенные от кожуры и нарезанные на кубики 1х1 см
2 стебля лука-порея, промыть, обрезать зеленые верхушки, нарезать белую часть поперек кольцами толщиной 1 см
5 г свежего имбиря, очистить от кожуры и нарезать тонкой соломкой
3 ст.л. соевого соуса (лучше всего марки Kikkoman)
1 лайм, нарезанный на 10 долек
2 ч.л. семян кунжута
соль и перец
6 филе морского окуня, с кожей

В большую глубокую сковороду, куда поместятся все 6 филе в один слой, выложить листы водорослей, залить их 400 мл кипятка и дать настояться. Через час на очень медленном огне довести образовавшийся бульон до кипения и добавить подготовленную репу. Проварить 2-3 минуты, добавить лук-порей, проварить еще 2-3 минуты, добавить имбирь и соевый соус. Продолжить варку еще 2 минуты, добавить лайм и семена кунжута, и проварить все вместе еще 2 минуты.

Снять с огня. Посолить и поперчить рыбу, уложить филе в жидкость так, чтобы рыба была полностью покрыта горячим бульоном. Дальнейшей варки не требуется – примерно через 10 минут рыба будет готова и ее можно подавать.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ И ПОМИДОРОВ (SALAD OF GREEN BEANS AND TOMATOES)

В этом блюде вкус умами, сконцентрированный в соевом и рыбном соусах заправки, преображает вкус стандартных, хорошо знакомых западных продуктов в нечто необыкновенное.

6 крупных спелых помидоров

3 луковицы шалот, мелко нарезать, бланшировать и промыть ледяной водой

10-15 свежих листьев базилика

600 г зеленой фасоли в стручках, отварить (см. рецепт в статье Стручок, еще стручок)

соль и перец

сыр пармезан, по вкусу

Для заправки

1 д.л. хересного уксуса

1 ч.л. дижонской горчицы

1 д.л. соевого соуса (самый лучший – марки Kikkoman)

1 д.л. рыбного соуса (нам пла)

1 д.л. кунжутного масла

2 д.л. оливкового масла

Помидоры должны быть очень спелыми, в этом случае их не надо очищать от кожицы. Разрезать каждый помидор на восемь долек, разрезать каждую дольку пополам, выложить в миску, добавить бланшированный лук-шалот.

Смешать все ингредиенты для заправки, полить ей смесь помидоров и лука. Дать постоять 5-10 минут. Тем временем крупно нарезать базилик, добавить базилик и бобы к заправленному салату. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать нарезанным стружкой пармезаном, и подавать.

Капсулы вкуса

Я уже не раз говорил, но не удержусь и повторю еще раз: инкапсулирование вкуса (см. статью "И вкус, и аромат") – единственное оружие в борьбе со вкусовой усталостью. Для стимуляции вкусовых рецепторов и предотвращения привыкания необходимо, чтобы в приготовленном блюде присутствовали концентрированные "капсулы вкуса".

Эти концентрированные капсулы не должны быть распределены равномерно, а должны попадаться беспорядочно. Уже упоминавшаяся мной теория кофейного зерна служит прекрасной тому иллюстрацией – чашка кофе, приготовленного из одного-единственного зерна будет практически безвкусной; но если это зерно сначала разжевать, а потом запить его таким же количеством чистой воды, то вкус будет ощущаться во много раз сильнее. Хотя количество воды и кофе в каждом случае одинаково, "молекулы вкуса" кофе, инкапсулированные в кофейном зерне, обладают большей силой, чем те же молекулы вкус, растворенные в воде.

Все рецепты рассчитаны на 4 порции.

СУП ИЗ ТЫКВЫ И КРАСНОГО ПЕРЦА (BUTTERNUT SQUASH AND RED PEPPER SOUP)

Прекрасный пример инкапсулирования вкуса. Капсулы вкуса в виде кусочков красного сладкого перца производят больший эффект, чем если бы то же количество сладкого перца было добавлено к супу в протертом виде. Для усиления эффекта натрите на крупной терке или нарежьте тонкой соломкой немного сырой тыквы, выложите по горсточке в суповую тарелку и залейте горячим супом – это создает чудесный контраст вкуса и текстуры.

3-4 шт. крупных спелых красных сладких перцев
оливковое масло
1 кг спелой тыквы
1 крупная луковица
200 г несоленого масла
1 л воды
700 мл цельного молока

соль, кайенский перец
сыр пармезан

Разрезать перцы вдоль пополам, извлечь семена и внутренние перегородки. Смазать поверхность оливковым маслом и запечь под грилем до черноты. Переложите в миску и плотно накройте полиэтиленовой пленкой, оставьте на 10-15 минут – теперь можно легко очистить кожицу. Образовавшийся сок сохраните и добавьте к воде для супа.

Очищенные перцы нарезать кубиками со стороной 1 см. Очистить тыкву от кожуры, разрезать вдоль пополам, очистить от семян. Нарезать мякоть тонкими ломтиками, лучше всего на мандолине. Разрезать вдоль пополам луковицу, обрезать верхушку и донышко, очистить от шелухи, нарезать полукольцами как можно тоньше.

В большой толстостенной кастрюле растопить 150 г сливочного масла, спассеровать в нем лук и тыкву на слабом до умеренного огне в течение 10 минут. Увеличить огонь до умеренного, залить водой, довести до кипения и кипятить на слабом огне как минимум 30 минут или до полной мягкости овощей. Снять с огня, пюрировать в блендере и процедить через частое сито. Получившееся пюре будет достаточно густым – его необходимо развести молоком до требуемой консистенции, стараясь сохранить вкусовую насыщенность.

Разогреть суп в толстостенной кастрюле на слабом огне, помешивая венчиком, добавить оставшееся сливочное масло. Посолить и поперчить по вкусу. Перед подачей разложить по тарелкам немного подготовленных кубиков красного перца и залить супом. Посыпать сверху стружкой пармезана.

ВАНИЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ С "КАПСУЛАМИ ВКУСА" (VANILLA ICE CREAM WITH ENCAPSULATED FLAVOUR BURSTS)

В этом рецепте роль капсул вкуса выполняют кубики сливочного желе. Дело в том, что само мороженое в рецепте приготовлено без сливок, а только из молока, поэтому характер его вкуса отличается от вкуса сливочного мороженого. Вкус мороженого, приготовленного из молока, немедленно и резко ощущается вкусовыми рецепторами. Вкусовой эффект весьма силен, но недолог.

С другой стороны, вкус мороженого, приготовленного из

сливок, регистрируется во вкусовых рецепторах медленнее, но максимальный вкусовой эффект этого мороженого гораздо слабее, чем вкус молочного мороженого. Тем не менее, вкус сливочного мороженого сохраняется более долгое время. Я решил объединить все лучшие качества различных видов мороженого – чистый и насыщенный вкус молочного мороженого и время сохранения вкуса сливочного мороженого. Результатом стали кубики сливочного желе.

Я решил приготовить два вида желе – фисташковое и шоколадное – чтобы не только продлить вкус, но и создать частично пересекающиеся вкусовые оттенки. Вкус ванили в молочном мороженом проявится первым, чистой и насыщенной нотой. Когда он станет ослабевать, проявится вкус фисташкового сливочного желе. И под конец, вкус шоколадно-сливочного желе, самого кремового из всех, проявится последним и будет ощущаться дольше всего

Итак, получается мороженое с тремя разновременными вкусовыми характеристиками. Желе добавляются в мороженое, но ими можно посыпать и другие десерты или просто подавать к кофе. Если вы хотите употреблять желе отдельно, то советую уменьшить количество желатина, потому что желе для добавки к мороженому должно быть достаточно твердым. Для максимального эффекта мороженое должно быть молочным, а не сливочным – мой рецепт ванильного мороженого из статьи Мороженое вполне подойдет – но можно и купить мороженое хорошего качества в магазине.

Для шоколадного желе
3 листка желатина
100 г темного горького шоколада (если возможно, Valrhona Manjari)
100 г жирных сливок

Замочить желатин в миске холодной воды на 5 минут. Порубить шоколад ножом. 25 г сливок довести до кипения, снять с огня и добавить размоченный желатин. Добавить смесь желатина и сливок к шоколаду, тщательно перемешать до полного растворения шоколада. При необходимости, несколько секунд прогреть смесь в микроволновой печи.

Слегка взбить оставшиеся сливки, осторожно соединить с шоколадом. Перелить полученную массу в форму ровным слоем примерно 0.5 см толщиной. Оставить в холодильнике как минимум на 6 часов.

Для фисташкового желе

3 листка желатина
100g жирных сливок
50 г фисташковой массы

Замочить желатин в миске холодной воды на 5 минут. 25 г сливок довести до кипения, снять с огня и добавить размоченный желатин. Добавить смесь желатина и сливок к фисташковой массе, тщательно перемешать. Слегка взбить оставшиеся сливки, соединить с фисташково-желатиновой смесью. Перелить полученную массу в форму ровным слоем примерно 0.5 см толщиной. Оставить в холодильнике как минимум на 6 часов.

За час до подачи, вынуть мороженое из морозилки. Вытащить и перевернуть формы с желе – если желе не вытаскивается, окунуть дно формы на несколько секунд в кипяток. Нарезать желе кубиками размером 0.5 см и смешать со слегка размягченным мороженым. Поместить все на 20-30 минут в морозилку, подавать.

Накрыть крышкой!

Меня часто спрашивают, какой из кухонных инструментов для меня самый любимый. Это достаточно сложный вопрос, так как у меня их много – и все они важны. Я называю и термометр, и точные весы и терку-мандолину … есть в списке и кокотница, производимая фирмой Staub, которая, так же как и посуда Le Creuset, в наше время недооценивается и считается немодной, но на самом деле позволяет приготовить массу вкусных блюд.

Читатели моих статей знакомы с тем, как настойчиво я убеждаю всех в достоинствах низкотемпературной обработки мяса, потому что именно такой способ приготовления сохраняет сочность мяса. Теперь я скажу то, что явно будет противоречить моим предыдущим утверждениям.

Приготовление мяса – это очень сложный и деликатный процесс. Низкотемпературная обработка приносит самые лучшие результаты по нежности мяса, но у нее есть и недостатки: этим способом невозможно достичь зажаренного вкуса и хрустящей корочки. А оттого, что все соки сохраняются в мясе, соус к мясу делать не из чего …

В ресторане мы решили эту проблему, готовя все мясные соусы отдельно, из кусков, обработанных при нормальном температурном режиме. Дома, к сожалению, этого сделать невозможно, поэтому приходится идти на компромисс, что и позволяет кокотница (толстостенная кастрюля с крышкой для жарения/тушения).

В сущности, процесс приготовления пищи в кокотнице заключается в тепловой обработке мяса, рыбы, овощей или фруктов под плотно закрытой крышкой, так что все ароматные пары сохраняются и дают основу восхитительному соусу. Я запекаю свиное филе в кокотнице с поразительным результатом.

В качестве кокотницы в принципе можно использовать практически любую кастрюлю с крышкой, но чем толще стенки, тем лучше результаты. Мне хотелось бы поделиться с вами классическим рецептом знаменитого французского кулинара Жоеля Робушона (Joel Robuchon). Его ресторан по праву считался одним из лучших во Франции, и хотя он уже вышел на пенсию, он продолжает оставаться звездой французской гастрономии. Этот рецепт взят из его книги "Моя кухня для вас" (Ma Cuisine Pour Vous).

Рецепт рассчитан на две порции

УТКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЦИКОРИЕМ (COCOTTE OF DUCKLING AND CHICORY)

Вам потребуется достаточно большая кокотница или кастрюля с плотно прилегающей крышкой, чтобы в нее поместилась тушка молодой утки.

10 небольших кочанов цикория (каждый примерно по 40 г)
сок половины лимона
1 кусочек сахара
20 г несоленого сливочного масла
сахарная пудра
1 утка, весом примерно 1.6 кг (или 1.1 кг после обработки подготовки)
соль и черный молотый перец
18 г пряной смеси (смешать по 1 ст.л. молотого имбиря, мускатного ореха и кориандра,
по 0.5 ч.л. молотой корицы, гвоздики, и белого перца, добавить 125 г. соли; хранить в сухом прохладном месте в плотно закрытой посуде)
50 мл арахисового масла
200 мл куриного или мясного бульона (при возможности, жидкости, образовавшейся при жарке курицы или мяса в духовке)
400 г слоеного теста (подойдет и покупное)
1 яичный желток

Разогреть духовку до самого сильного жара (в идеале – примерно 280 С, но к сожалению не в каждой домашней духовке можно достичь такой температуры).

Очистить цикорий от внешних листьев и подрезать корешки. В кастрюле вскипятить воду с лимонным соком и кубиком сахара. Добавить цикорий и накрыть картушем (вырезанным из вощеной бумаги или пергамента круг диаметром в диаметр кастрюли. Бумагу необходимо несколько раз проткнуть толстой иглой или вилкой, накрыть ею цикорий и слегка прижать, так чтобы он не всплывал и был полностью покрыт водой). Через 25 минут слить воду и слегка отжать цикорий.

В сковороде на умеренном огне разогреть сливочное масло до пены и появления орехового аромата. Добавить цикорий, присыпать его сахарной пудрой и обжарить до золотистого цвета со всех сторон (на это уйдет 3-4 минуты). Снять с огня.

Очищенную и подготовленную утку хорошенько посолить и поперчить изнутри и снаружи. Втереть во внутрь тушки 10 г пряной смеси. В большой сковороде сильно (до дыма) разогреть арахисовое масло. Быстро обжарить тушку со всех сторон до золотистого цвета (примерно 3-4 минуты максимум), стараясь не разбрызгивать жир со сковороды.

Перенести сковороду в разогретую духовку и обжарить по три минуты с каждого бока, и еще три минуты на спинке. Вынуть сковороду из духовке и дать утке постоять.

Уменьшить температуру духовки до 225 С. Залить в кокотницу мясной или куриный бульон. Оставшиеся 8 г пряной смеси втереть в утку снаружи. Уложить тушку в центр кокотницы. Обложить утку цикорием, накрыть кастрюлю крышкой и отставить.

Раскатать тесто листом толщиной в 0.5 см и нарезать на полоски шириной 8 см. Полоски должны быть достаточно длинными, чтобы ими можно было обернуть по диаметру крышку кокотницы. Смешать желток с несколькими каплями воды и смазать этой глазурью полоски теста. Немедленно уложить полоску теста по краю кастрюли и ее крышки, глазированной стороной книзу, чтобы тесто хорошенько прилипло. Прижать тесто так, чтобы кастрюля была герметически закрыта. Оставшейся глазурью смазать наружные края теста.

Поставить кокотницу в духовку на 11 минут (для тушки весом в 1.1 кг) или на 12 минут (для тушки весом 1.3 кг). Вынуть из духовки, раскрыть кастрюлю и выложить утку на перевернутую тарелку, дать постоять 12 минут, после чего переложить в кокотницу и снова накрыть крышкой. Подавать к столу в закрытой кокотнице, снять крышку за столом и разделать птицу.

ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (COCOTTE OF POTATOES AND PEAS)

Его можно подать как закуску, как основное блюдо или как гарнир к курице.

250 г замороженного зеленого горошка

18 молодых картофелин (если возможно, сорта Belle de Fontenay или Charlotte)

50 г листьев салата-рокет

24 мелкие луковицы

соль и перец
1 пучок лимонного тимьяна

Очистить и разрезать вдоль пополам луковички. Помыть и разрезать вдоль пополам картофель. Промыть зеленый салат. Подготовить листочки тимьяна (всего примерно чайную ложку). В большой толстостенной кастрюле с крышкой на умеренном огне слегка обжарить картофель (срезом книзу) в оливковом масле, примерно в течение 15 минут. Добавить лук и слегка подрумянить. Добавить тимьян, горошек и зеленый салат, посолить, поперчить, накрыть кастрюлю крышкой, уменьшить огонь до слабого и проварить 5 минут. Подавать горячим.

ТУШЕНАЯ ТРЕСКА (COCOTTE OF COD)

Вместо трески можно взять толстое филе любой мясистой рыбы (тонкое филе быстро переварится) из расчета 175 г рыбы на порцию. Приведенные ингредиенты рассчитаны на 350 г рыбы.

350 г рыбы
1 луковица
1 зубок чеснока
75 г грибов шиитаке или небольших нераскрывшихся шампиньонов
75 мл белого вина (для большего количества рыбы увеличить объем вина до 150 мл)
соевый соус
тимьян
петрушка
1 долька лимона
25 г несоленого сливочного масла

Тонко нарезать лук, чеснок и грибы, уложить в кокотницу вместе со сливочным маслом и тимьяном. Проварить на слабом огне 10 минут. Добавить белое вино, увеличить огонь, довести до кипения и выпарить на две трети. Уменьшить огонь и добавить несколько капель соевого соуса и дольку лимона. Уложить филе поверх овощей и накрыть крышкой. Тушить на слабом огне не больше 10 минут, в зависимости от толщины филе. Посыпать петрушкой и подавать, полив образовавшимся соусом.

Властелин колец

Обычная луковица – один из самых известных овощей в мире. Выращивают лук уже не одну тысячу лет. В третьем тысячелетии до нашей эры лук считался священным растением: луковицы приносили в качестве подношений богам и использовали в подготовке умерших к похоронам, обкладывая тела связками луковиц.

Несмотря на то, что о луке и его употреблении известно многое, знаете ли вы ответы на самые очевидные вопросы? Почему, например, лук заставляет вас плакать? И почему у нарезанного лука совсем другой аромат?

Лук на 90% состоит из воды, связанной тонкой сетью целлюлозы. В свою очередь, целлюлоза состоит из сети клеток, содержащих по отдельности множество химических веществ, в частности, всевозможные соединения серы. При разрезании луковицы целостность этих клеток нарушается и воздействие воздуха активирует действие энзима, который в свою очередь воздействует на эти вещества и вызывает химическую реакцию, производящую запах, ассоциируемый с сырым луком. В ходе этой реакции также высвобождается аллицин (allicin), летучее вещество, которое, попадая в носовую полость, вызывает слезы.

Так как все эти вещества растворимы в воде и реагируют на тепло, можно избавиться от способности лука вызывать слезы только если обрабатывать его в проточной холодной воде или охладив (или даже заморозив) его в холодильнике.

Так называемый "сладкий" лук стоит дороже обычного, но название его обманчиво, так как на самом деле он не содержит больше сахара. Сладкий вкус возникает благодаря тому, что у этого сорта лука пониженное содержание соединений серы. Сладкий лук бесполезно использовать в рецептах, требующих тепловой обработки, потому что обычный лук гораздо слаще. Сладость луку придает и кислота – если обдать лук уксусом, то уксусная кислота отобьет вкус соединений серы.

Все рецепты рассчитаны на 4 порции.

ЛУКОВОЕ ПЮРЕ (ONION PUREE)

Это упрощенная версия того пюре, которое мы подаем в ресторане к седлу барашка. В ресторане лук отваривается в

бульоне из ягнятины, но здесь можно использовать и куриные крылышки. Мясо для этого блюда просто необходимо, потому что лук отваривается в выпариваемой жидкости, и в результате покрывается густой, вязкой жидкостью, наподобие сиропа – без мяса этого не получится. Мясной бульон гарантирует и то, что пюре не будет водянистым. Пассерование лука с бадьяном усиливает аромат мяса, служит своего рода усилителем вкуса.

1 кг очищенного лука
150 г несоленого сливочного масла
3 звездочки бадьяна
2 литра воды
500 г бланшированных куриных крыльев
150 мл жирных сливок

Тонко нарезать лук кольцами, уложить их в кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения и проварить на очень слабом огне 2 минуты. Откинуть на сито, промыть холодной водой.

75 г масла, бадьян и бланшированный лук уложить в большую толстостенную кастрюлю, поставить на умеренный огонь и тушить лук 10-15 минут, постоянно помешивая. Добавить 2 литра воды, куриные крылышки, довести до кипения, уменьшить огонь и варить на очень слабом огне примерно 3 часа, до тех пор, пока жидкость не уварится в сироп. Если вода испаряется слишком быстро, добавьте еще холодной воды и уменьшите огонь.

Через три часа, если вся жидкость к тому времени не выпарилась, увеличить огонь и продолжать выпаривание. Снять с огня, извлечь крылья и бадьян, измельчить в пюре в кухонном комбайне. Образовавшуюся массу протереть через частое сито или оставить как есть, если вы предпочитаете более грубую текстуру.

Перед подачей добавить сливок по вкусу, вбить оставшееся масло и посолить – соли не жалейте, это очень важно, соль убирает остаточную горечь.

ЛУКОВЫЕ БХАЖИ ПО РЕЦЕПТУ МАЛИКА (MALIK'S ONION BHAJEE)

Меня часто спрашивают, в какие рестораны я хожу и что я ем вне своего ресторана. Раз в неделю я заказываю индийский ужин

у Малика в Кукэме – это мой любимейший индийский ресторан. Малик и Муджиб – отличные повара и один из самых запомнившихся мне ужинов был именно в их ресторане. .

6 крупных луковиц
2 небольших картофелины
1 ч.л. молотого перца чили
1 ч.л. куркумы
1 ч.л. замоченной красной чечевицы (masur dal)
1 ч.л. соли
2 ст.л. измельченной киндзы
1 щепотка молотого кориандра (dhania)
1 щепотка молотой зиры (jeera)
2 яйца
2 ч.л. молотого сырого гороха-нут

Нарезать лук и картофель, уложить все в большую миску, добавить все остальные ингредиенты (кроме гороха-нут), вбив яйца в последнюю очередь. Хорошенько перемешать. Сверху посыпать измолотым в муку горохом-нут, снова перемешать, так, чтобы гороховая мука хорошенько покрыла лук.

Разогреть растительное масло до умеренного жара. Сформовать шарики из луковой массы и обжарить в масле до золотисто-коричневой корочки, перевернув один раз для равномерного обжаривания.

ХРУСТЯЩИЙ ВЯЛЕНЫЙ ЛУК (DRIED ONION SLICES)

Сами по себе эти луковые "хрустики" имеют очень ярко выраженный вкус, но их хорошо подавать вместе с луковым пюре, использовать в салатах, как гарнир к жареному и запеченному мясу и пр.

1 красная луковица
100 мл белого винного уксуса
1 десертная ложка сахарной пудры

Разогреть духовку до 60С. Очистить луковицу от кожуры и нарезать тончайшими кольцами.

В кастрюле вскипятить 500 мл воды смешанной с винным уксусом. Бланшировать луковые кольца в кипящей воде 2 минуты, откинуть на сито, обдать холодной водой. Выложить лук на

бумажные полотенца, разделив кольца, дать обсохнуть. Примерно через час выложить лук на жарочный лист, застеленный пергаментом, следя, чтобы кольца не перекрывали друг друга.

Присыпать лук сахарной пудрой (через ситечко), перенести лист в духовку и высушить до готовности – как минимум 2 часа. Когда лук готов, кольца будут все еще мягковаты, но они станут хрустящими, как только остынут.

Специалист по орехам

Я до сих пор ясно помню как я впервые попробовал фисташки. В девять лет для меня это была самая экзотическая еда. К моей бабушке приехала подруга из Израиля и привезла с собой пакетик фисташек. С тех самых пор Pistacia Vera сохраняют для меня свой особенный статус, наверное, еще и потому, что полакомиться ими можно только после сложного процесса извлекания их из скорлупы. Когда фисташки созревают, то их скорлупки раскрываются только наполовину, за что в Иране их называют "khandan", смеющимся орехом.

Теперь можно купить и очищенные фисташки, но я сомневаюсь, что мое знакомство с этими орехами было бы таким же восторженным, если бы я впервые попробовал бы их уже очищенными. В силу нашей человеческой природы наслаждение и удовольствие испытывается полностью только тогда, когда мы чувствуем, что мы его "заработали".

Так или иначе, скажу только, что мы получаем больше удовольствия от еды тогда, когда мы прилагаем усилия к ее приготовлению. Взять к примеру вишню или черешню – среди фруктов они занимают особое положение, но сколько на них надо положить труда!

Разумеется, это не единственная причина повсеместной популярности фисташек. Фисташки достаточно дороги. Их зеленый цвет обусловлен хлорофиллом, тем же веществом, который окрашивает овощи в зеленый цвет. Чем темнее зеленый цвет фисташек, тем выше их сорт.

Первое упоминание о фисташках уходит в глубину веков – они были известны еще в 7000 г. до н.э. на территории современной Турции и на Ближнем Востоке. В Европу фисташки принесли римляне в первом веке нашей эры. Само слово "фисташки" ("pistachio") происходит от итальянского варианта слова "pistah", что в арабском языке означает "орех". В Старом Свете фисташки выращиваются в основном в Иране, Сирии, Турции, Испании и Северной Африке. Фисташки приобрели необычайную популярность в Америке в 1930-ые годы, в результате чего после второй мировой войны фисташковые деревья были импортированы в Калифорнию.

Все рецепты рассчитаны на шесть порций

ФИСТАШКОВОЕ МОРОЖЕНОЕ (PISTACHIO ICECREAM)

Это мороженое – одно из моих любимейших, и вкус его описать очень трудно. Я всегда экспериментирую с мороженым в своем ресторане, стараясь уменьшить количество сахара и жиров в мороженом, но не утратить при этом его нежности и "сливочности". Нежная сливочность без проблем достигается большим количеством сливок и сахара, но мороженое при этом получается чересчур сладким и жирным. Чем меньше жиров и сахара, тем выше риск образования кристалликов льда, что отрицательно влияет на качество мороженого и его вкусовые свойства. Между прочим, с фисташковым мороженым произошла очень странная вещь – когда я уменьшил количество сахара, вкус фисташек вообще исчез.

Тогда я решил приготовить мороженое практически без сахара, но посыпать его сахаром сверху – и вкус фисташек вернулся с удвоенной силой. Я не уверен, усиливает ли сахар вкус фисташек или нет и происходит ли при этом какая-то химическая реакция, но факт остается фактом.

Я однажды провел подобный эксперимент в Ноттингемском университете – пробуя банан с сахаром, я заметил, что когда количество сахара уменьшается, то уменьшается и вкус банана. Увеличив количество сахара, вкус банана увеличился соответственно. Точная причина этого явления пока не выяснена, но по одной из теорий наша вкусовая память больше связана с сахаром, чем с бананом, а потому, с увеличением "сахарного" вкуса вкус банана увеличивается, и наоборот.

5 желтков среднего размера
40 г глюкозы
50 г фисташковой пасты
400 г цельного молока
100 г жирных сливок
20 г порошкового молока

В миску влить яичные желтки, глюкозу и фисташковую пасту, взбить электрическим миксером 10 минут. В кастрюлю емкостью не меньше 1.5 литров влить молоко, сливки и добавить порошковое молоко. На умеренном огне проварить 5 минут, постоянно взбивая до полного растворения порошкового молока. Снять с огня и охладить 5 минут.

Тонкой струйкой влить остывшее молоко в желтковую смесь, непрерывно взбивая. Соединив все молоко с желтками, перелить полученную смесь в кастрюлю и поставить на очень слабый огонь, не переставая помешивать деревянной ложкой и следя за тем, чтобы крем не закипел, иначе он свернется. Готовность заварного

крема определяется простой пробой на деревянной ложке – окуните ее в крем, вытащите, поверните горизонтально, пальцем проведите по крему, приставшему к ложке. Если крем не стекается, он готов.

Установите большую миску в другой миске, наполненной водой со льдом. Перелейте крем в миску и помешивайте его несколько минут, пока он не охладится. Процедить крем через частое сито и переложите в герметически закрывающийся сосуд (пластиковый контейнер). Крем можно хранить в холодильнике до двух дней, если вы не собираетесь сразу готовить мороженое. В этом случае не забудьте хорошенько перемешать крем непосредственно перед приготовлением.

Остывший крем загрузить в мороженицу. Мороженое хранить в морозилке, накрыв поверхность полиэтиленовой пленкой.

ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ С ФИСТАШКАМИ (PISTACHIO SCRAMBLED EGG)

Это великолепное десертное блюдо, особенно в комбинации с двумя другими рецептами этой главы. Хотя название и может показаться странным, на самом деле это нечто вроде "свернувшегося" заварного крема. Идея этого блюда пришла мне в голову во время подготовки серии телевизионных передач для канала Дискавери (Discovery), когда я демонстрировал, что происходит с заварным кремом (основой для мороженого), если его переварить. Так случилось, что крем был с фисташками. В общем, когда я успешно "переварил" смесь, то я на всякий случай ее попробовал, ожидая достаточно неприятного вкуса. Представьте себе мое удивление, когда вкус смеси оказался превосходным.

Этот рецепт гораздо проще рецепта мороженого, но если вы его готовите, то просто увеличьте количество ингредиентов, приготовьте больше заварного крема, половину сохраните для мороженого, а оставшееся в кастрюльке продолжайте варить дальше, увеличив жар.

250 г жирных сливок
250 г цельного молока
50 г фисташковой пасты
5 желтков среднего размера
1 яйцо среднего размера

50 г сахара

Все ингредиенты добавить в сковороду, довести огонь до умеренного, постоянно помешивая яично-сливочную массу в сковороде металлическим венчиком до тех пор, пока не начнет сворачиваться. Готово.

ЗАСАХАРЕННЫЕ ФИСТАШКИ (SUGARED PISTACHIOS)

Очень простое блюдо – и хорошая иллюстрация того, как сахар усиливает вкус фисташек. Данного количества достаточно на шесть порций как гарнир к фисташковой "яичнице-болтунье", но поверьте, вам захочется приготовить гораздо больше.

25 г фисташек, очищенных от скорлупы и оболочки
5 г нерафинированного сахара-песка

Разогреть орехи в сковороде с антипригарным покрытием на сильном огне. Когда орехи разогреются, присыпать их сахарным песком. Прожарить несколько минут, постоянно потряхивая сковороду. Подавать, посыпав на мороженое, или с яичницей или как самостоятельную закуску.